هاورد ودوروثي صن

أسرار العلاج بالألوان

الألوان مفتاح شخصيتك وعلاج صحتك












PIATKUS

هاورد ودوروثي صن

أســـــرار العلاج بـالألـوان

ترجمة
فاتن صبح
سيلڤا مقبل

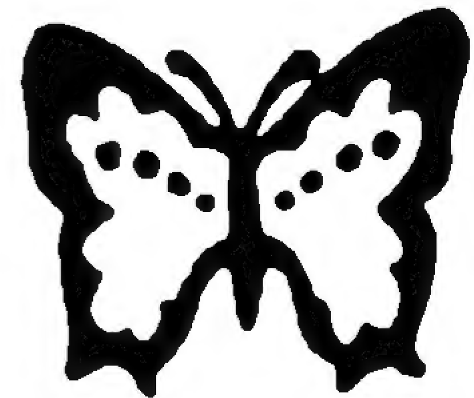


Piatkus

ISBN 9953 - 15 - 337 - x

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

Colour your Life



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

تمهيد

اكتسب اللون باكراً أهمية خاصة في حياة كلٍّ منَّا. وكان لطبيعة بلدينا الأم وألوانها الحيَّة الصاخبة أعمق الأثر على اهتمامنا بمسألة الألوان. قبرص وهي بلد أهل دوروثي التي لا زالت تتذكر ـ من خلال ما تحتفظ به من صُوَرْ زيارات الطفولة ـ تلك الألوان البهيَّة الصارخة؛ من زُرْقَةِ البحر والسماء وصفائهما، إلى ذهب خيوط أشعة الشمس الساطعة، وحُمْرَةُ لون التراب الداكن. كانت الفرحة تغمرها لمجرد استعادة ذلك الإحساس الدافىء لأشعة شمس المتوسط تتغلغل في بشرتها، وتجعلها تتوق إلى جلب تلك الأيام المشرقة ودفئها إلى إنكلترا.

أما أنا فقد ولدت وترعرعت في جامايكا حيث خضرة بساتين أشجار الموز المورقة ومزارع قصب السكر لا تُنسى. كيف لي أن أنسى زرقة بحر الكاريبي الصافية وروعة الشاطىء الشمالي الفيروزي وزركشة الطيور الغريبة الألوان الآسرة للقلب والعين معاً.

أخذ كلٌّ منَّا يكبر فيعكس عشقه للألوان على ما يرتديه من ملابس وما يختاره من أثاث. فكنت أجد نفسي تلقائياً أعبِّر عن ذوقي في الألوان بوضع ربطات عنق مبهجة للنظر بألوانها وتصاميمها، وارتداء القمصان والسراويل الزاهية.

وكان لدوروثي غرفة نومها الخاصة في سن الثانية عشرة. ومع أن الأمر أفرح قلبها فقد عجزت عن الانتقال إليها إلاَّ بعد أن أعادت

طلاء الجدران. فغيرت اللون من الأزرق البارد الباهت المنفِّر إلى اللون البرتقالي الفاتح. وهكذا كانت أولى تجاربها الفعليَّة مع استعمال الألوان في هندسة الديكور. وفي غضون ساعات معدودة تحوَّل جو الغرفة غير الدافىء إلى آخر مشرق فَرح يتناسب مع شخصيتها وحاجاتها.

ترسَّخ وعينا للألوان عميقاً وجعلتنا التجارب الأوليَّة ندرك مدى أهميتها. وعلى الرغم من أننا لم نفهم كلياً مدى قوتها وتأثيرها علينا، فقد انتابنا شعور داخلي ينبئنا بعمق معانيها وأبعادها. وقادنا هذا الإدراك الفطري إلى الانخراط في جمعيَّة الألوان الحيَّة وهي منظَّمة تُعنى بفهم الألوان ونمو الشخصية وقد أسسناها عام 1984.

أدى بنا الاهتمام بالطب الطبيعي المكمّل إلى الاشتراك في دورات تعليمية عن موضوع الألوان، في مطلع الثمانينيات، إلاَّ أننا وجدناها غير كافيةٍ بحدِّ ذاتها لتروي عطشنا المتزايد وشغفنا بعالم الألوان. ولم نستطع أن نجد توجهاً حقيقياً محدّداً نسير فيه إلاَّ بعد أن تابعت دوروثي محاضرة حول الشفاء بالألوان؛ ألقتها الراحلة الكونتيسة دوروثي دوشين. وكان للقاء الكونتيسة دوروثي، مع «دوروثي» زميلتي وزوجتي، أثراً كبيراً على مجرى المسيرة التي اخترنا اتباعها لسنوات. وهكذا انطلقت الرحلة الممتعة.

عرّفتنا الكونتيسة دوشين إلى ثيوفيلاس هيليودور غيمبل، الرائد في مجال دراسة علم الألوان لسنوات. ولا زلنا حتى هذا اليوم نتذكر لقاءنا الأول مع ثيو غيمبل. وقد حدثت عدَّة مصادفات أو «أحداث متزامنة»، جعلت لقاءاتنا هادفة، ذات معنى. أحد الأمثلة على ذلك هو الرابط الغريب بين اسمينا. فاسم دوروثي ما قبل الزواج، واسم أسرتها حالياً هو «ثيوفيلو» Theophilou وهي كلمة من أصل يوناني تعني صديق أو محب لله؛ واسم ثيو غيمبل الشخصي (وهو الاسم

الذي يعطى عند العماد) هو ثيوفيلاس (Theophilus). أما اسم أسرتي أنا فهو الشمس (Sun)، وهي كلمة من أصل صيني. والاسم الأوسط (أي الذي يتوسط اسم الشخص واسم أسرته) لثيو غيمبل فهو هليودور (Heliodor)، وكلمة هليوس هي المرادف اليوناني لكلمة الشمس. وهكذا فقد أمضينا على مدى ثلاث سنوات وقتاً طويلاً ندرس ونعمل مع ثيوغيمبل، فنبحث ونتعلّم ونختبر أفكاراً حول اللون. ساهمت تلك المرحلة في بناء أساس للأعمال اللاحقة، بل أننا إذا ما أعدنا النظر فقد نجد أنها الدروس الأكثر قيمة نظراً إلى أن المعاهد أو الجامعات التي تدرّس علم اللون نادرة جداً.

الألـــوان الحيَّـــة

بدأنا بممارسة عملنا فعلياً كأطباء محترفين معالجين بالألوان عام 1983، لكن سرعان ما أدركنا أن تدريبنا كان إلى حدٍّ ما غير كافٍ. إذ أننا نحتاج، لننجح كأطباء معالجين بالألوان، إلى أن نستعين بعلم النفس والعلوم الروحانية ونتقن فن تقديم الاستشارة ومهارات التواصل بغية مساعدة المرضى بطريقة فعّالة. لذا فقد تابعنا دورات تعليميَّة مكثفة بدوام جزئي امتدت على ثلاثة أعوام، قمنا خلالها بأبحاث حول نماذج السلوك الجسدي والعاطفي والعقلي. فتمكنّا بالتالي من صهر كل المفاهيم التي تعلّمناها بحيث تشكل نظاماً يتعامل مع الشخص ككل متكامل.

وبعد مضي فترة وجيزةٍ، انخرطت دوروثي أكثر فأكثر في تعليم طرق تقديم الاستشارات ومهارات التواصل، إضافة إلى اهتمامها وإدارتها لمجموعات تُعنى بتقديم الدعم الشخصي ودورات العلاج الجماعي. فيما ركّزت أنا على الجسد وتنمية الوعي ونمو الشخصية، وهي مجالات لطالما احتلت مكانة مهمة في حياتي. وبدأت إعطاء محاضرات حول الطرق التي ينبغي اعتمادها لزيادة وعينا وإحساسنا

بجسدنا مستعيناً باللون والصوت والحركة. لقد تمَّ وضع كل من هذين المنهجين لارتباطهما بعملنا حول اللون وقد أدخلناهما في «نظام الألوان الحيَّة».

قامت دوروثي بإدخال مفاهيم جماليَّة على علم اللون بعد أن أصبحت مستشارة تحليل اللون. فدمجت طرق العلاج بجماليَّة ألوان الثياب وأسست عام 1984 أول عيادة معترفاً بها رسمياً في بريطانيا تعالج بالألوان.

أدى اهتمام المرضى بعالم الألوان إلى إقامة حلقات تعليمية ليوم واحد. سرعان ما تطورت إلى سلسلة حلقات تعطى في عطلة نهاية الأسبوع. وهكذا أصبحت الألوان الحيَّة، حقيقة واقعة. أما اسم الجمعيَّة الذي تمَّ اختياره عام 1984، فمأخوذ من عنوان قصيدة نظمتها بنفسي في أيار عام 1978 في منطقة غولدن سبرينغ، في جامايكا.

بدأنا، مع تأسيس جمعية الألوان الحيَّة، بتقديم أعمالنا في المعارض وأنشأنا طريقة قراءة انعكاس اللون أو ما يعرف بـ (CRR). فاتضحت أهميتها وفعاليتها أكثر فأكثر كأداة دقيقة لاكتشاف الذات ومعرفة الشخصية. تنامى وعي عدَّة أشخاص ومجموعات ومنظمات لأهميّة الضوء واللون فتم قبوله والاعتراف به على نطاق واسع. بالتالي ثمِّن العلاج باللون عالياً وشُهِد له كأحد أنواع العلاجات التي سيتم اعتمادها في المستقبل. جمعيَّة الألوان الحيَّة تؤمن الاستشارة المهنيَّة مرفقةً بمحاضرات ودورات قد تصمَّمُ لتناسب حاجات شريحة واسعة من الناس. هدفنا هو توعية الناس إلى أهميَّة وقوَّة اللون، وتعريفهم بطرق استعماله في عمليَّة الشفاء الذاتي ومساعدتهم على إحداث تغيير في حياتهم.

هـوارد صـن

لنـدن 1991

مقدمة الطبعة الجديدة

تخطّى نجاح هذا الكتاب أقصى توقعاتنا وأكثرها تفاؤلاً. تحقق الهدف أو التصوُّر الذي من أجله وضع هذا الكتاب؛ وهو توصيل أفكارنا بوضوح مع الإبقاء على روح البساطة والمرح والتشويق أثناء القراءة. لطالما أردنا وبصدق أن تتفتّت أطراف هذا الكتاب لكثرة استعماله مع مرور الزمن، وسرَّنا كثيراً اليوم أن نعلم أن القرّاء يعتبرونه مرجعاً. سبق أن أعيدت طباعةِ الكتاب مرات عدَّة. والأهم أن القبول الذي حظي به الكتاب من شرائح واسعة ومختلفة من المجتمع ـ أكانوا أصحاب مهن حرَّة أو مختصين بالصحة أم رجال دين ورجال أعمال ـ كان رائعاً بل لا يصدَّق.

لقد تأثرنا بكمِّ الرسائل التي تلقيناها بالمئات على مرّ السنين. تذكر كلها كيف ساعد هذا الكتاب في تغيير حياة الكثيرين. وليست هذه الطبعة الجديدة سوى دليل على الإقبال على الكتاب. إننا نعتقد بأنه سيصل حتماً إلى شرائح جديدة ويُساعد آخرين على فهم أنفسهم بشكل أفضل وإضفاء المزيد من الألوان إلى حياتهم.

مع ازدياد الاهتمام بعلم الألوان، انفتحنا على آفاق تعليميَّة جديدة. فأخذنا نقدّم الاستشارات في هذا الحقل محلياً وخارجياً. وهكذا فقد عرفت تقنية قراءة انعكاس اللون، كأداة فريدة فعالةٍ للإرشاد والاستعمال الشخصي والمهني.

ولمّا أخذ عدد الأشخاص الذين يتبعون هذه التقنية يزداد بشكل مطرَّد، شعرنا بأهمَّية استحداث سجِّل لمستخدمي هذه التقنيَّة للتحقّق من أنهم يستخدمونها بالشكل الصحيح. كما قمنا بحفظ حقوق الطلاب الذين تدرَّبوا معنا عبر فرض إلزامية التدريب والحصول على ترخيص من جمعيَّة (الألوان الحيَّة) على كل مَن يرغب باستخدام هذه التقنيَّة بشكل محترف لغايات تجارية. أما الصيغة العامة لهذا الكتاب فهي للاستعمال الشخصي وإعطاء المعلومات العامة حول تقنية قراءة الألوان.

أدخلت إلى النسخة الجديدة بعض التحسينات والإضافات. لعل أبرزها مختارات من تجارب أشخاص حول العالم أحبوا أن يشاركونا بها. وهذا ما سيعطي القارىء فكرة عن تجاوب الآخرين مع طريقتنا. إضافة إلى أهميّة ما أضفناهُ على اللائحة الموجودة ص 175 بعنوان ـ دليل جمعيَّة الألوان الحيَّة إلى الألوان وتأثيرها ـ لتضم الملابس والديكور والتنفس والتصوُّر وإثبات الذات ويبدو أن الناس قد أحبت هذا النوع من اللوائح المفصّلة لما يجمع من معلومات مختلفة بطريقة الدليل العملي عن كيفيَّة تأثير اللون في مختلف نواحي حياتنا.

هاورد ودوروثي صن

لنـدن 2004

مقدمة

في اللون قوَّة. إنه ينشط أو يهدّىء، يثير أو يسكّن، يشعر بالحر أو بالبرد، يزعج أو يفرح، يولدّ الإحساس بالشغف أو يرفع المعنويات. وفهمنا للألوان يعطي بعداً آخر لوعينا.

معظمنا يتذكر أنه سئل في الصغر «ما لونك المفضَّل؟». حتى في تلك الأثناء كنا نشعر أنه بإمكاننا معرفة الكثير عن أحدهم من خلال لونه المفضّل بالتحديد بالرغم من عدم إدراكنا للسبب. في الواقع، إن طاقة بعض الألوان، لها تأثير حسّي علينا. حتى أن لغتنا مليئة بالتعابير اللونية التي لا تبيِّن معلومات حسيَّة وحسب بل تجارب عاطفية كذلك. فتقول: «هذا الشخص يتلوّن مع الظروف»، «خط أحمر»، «أحلام وردية»، «السوداوية» «قلب أبيض» أو «قلب أسود»، «يرى الأمور بالأبيض والأسود»، «احذروا صفر الوجوه». . .

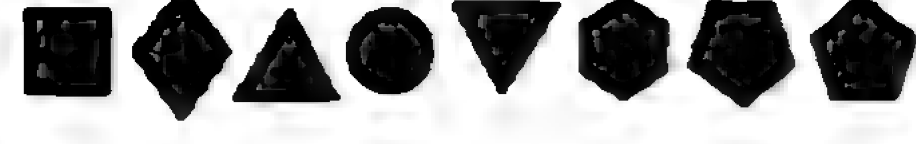
وتُسمى الحياة الخالية من المشاعر (لا لون لها). وعندما نقف في إحدى دور العبادة ذات الزجاج الملوّن والزخارف المنمّقة نختبر حالة من العمق الروحي الشديد.

يمكن للون أن يغيِّر المحيط الذي نعيش فيه ويضاعف إنتاجيتنا، ويعزِّز حياتنا الاجتماعيَّة ويحسِّن صحتنا. كما يمكن استعماله لتطوير وعينا الذاتي ولنكون كائنات سعيدة، مليئة بالحياة والحيوية. لا زلنا في بداية الطريق نحو فهم لغة اللون وأهميّة رسالته السحرية.

نأمل أن يقدِّم هذا الكتاب دليلاً لرحلتك إلى عالم اكتشاف الذات وشفائها. لقد بنيناه على تمرين هائل يدعى **(قراءة انعكاس اللون)** أو **Colour Reflection Reading (CRR)**، تمرين تطوَّر على مدى سنوات من الممارسة والخبرة. من خلال هذا التمرين يمكنك أن تنمي وعيك لتأثير اللون فيك وتختبر طاقته وفقاً لشخصيتك. يمكنك استخدامه لتتواصل مع كيانك برمته (الجسدي، والعاطفي، والعقلي والنفسي) بأسلوب جديد تماماً. تستطيع كذلك أن تتعلم كيف تعدِّل أو تغيِّر حالتك الذهنية وتفهم انفعالاتك وتضبطها. حتى أنك قد تتمكن من استشعار قرب إصابتك بالمرض فتتفاداه وبالتالي تشفي نفسك بنفسك. وبما أن اللون يشكل لغة تواصل مباشرة مع الآخرين، فبإمكانك أن تعبِّر عن نفسك من خلال ملابسك والأثاث الذي تختاره لمحيطك، وذلك بطريقة خاصة بك. نقترح أن تبدأ بقراءة الفصل الأول من الكتاب، وقراءة انعكاس الألوان التي تختارها أنت. ومن ثم متابعة الفصول الأخرى بتعمُّق لفهم المعلومات الواردة فيها. وعندئذٍ نترك الأمر لك في العودة إلى أي من الأقسام التي تود أن تعمل عليها بشكل مفصّل ومحدّد.

نرغب أن نضيف بأن كافة الأسماء الواردة في عرض الشهادات الشخصية ليست حقيقيَّة وذلك للحفاظ على مبدأ السرِّية. يمكن لهذا الكتاب أن يغيِّر حياتك بشكل جذري. نتمنى لك النمو الفكري والروحي والصحة والشفاء والكثير من المرح.

الفصـــــل الأول



قراءة انعكاس اللون

Colour Reflection Reading (CRR)

اخـتـبـارات الـلـون

ما اللون الذي تفضّله؟ ماذا يعكس هذا اللون من شخصيتك؟ تعتبر الاستعانة بموضوع اللون المفضّل كمؤشر على شخصية الفرد، موضع نقاش نظراً لاختلاف البشر عن بعضهم البعض. فكلٌّ منّا لديه ميّزات خاصة ويعبّر عن شخصيته بشكل مختلف عن الآخرين. ما من شخصين في العالم كله يتشابهان تشابهاً تاماً في طريقة التعبير عن نفسيهما.

قام العديد من العلماء بدراسة علم النفس المعتمد على اختيار اللون؛ نذكر منهم ماكس بفيستر وماكس لاسكر، إ.ر. جانيسك وهيرمان رود سكارك على سبيل المثال لا الحصر. فأنشأ كلٌّ منهم نظاماً لاستخدام اللون كأداة لتقييم مميزات شخصيَّة الفرد ومساعدته على فهم نفسه بشكل أكبر. وقد استُعملت اختبارات اللون بأشكالها المختلفة على مرِّ السنين في البحث عن طرق ونظريات جديدة لتشخيص حالات المرض العقلي. غالباً ما يستخدم اللون في عيادات الأمراض النفسيَّة للكشف عن الحالات العاطفية والعقلية المعقدة للفرد وللغوص عميقاً في أسرار النفس البشرية.

يمكن للّون أن يؤثر تأثيراً جذرياً في حياتنا، ولعل أحد أهم

طرق تأثيره هو تأثيره في انفعالاتنا. يمتاز اللون بقدرة شفائية هائلة إذا ما استخدم بطريقة إيجابية. لعلَّك اختبرت قدرته تلك وأنت تنظر إلى أزهار الربيع، أو تتأمل لوحة جميلة. السؤال الأبرز هو كيف نستفيد من مصدر الطاقة الرائع هذا ونستخدمه بشكل بنّاء لنعزِّز صحتنا النفسية والجسدية، ونحسّن حياتنا ونكتشف ذاتنا أكثر، في آن معاً؟.

لعل أشهر اختبارات اللون هي تلك التي وضعها الدكتور ماكس لاسكر، وهو أستاذ جامعي لمادة علم النفس في لوزان، سويسرا. ويشرح اختبار لاسكر للألوان ارتباط اللون بشخصية الفرد. وقد اعتمد نظامه هذا عدّة أطباء ومعالجين نفسيين للحصول على المزيد من المعلومات عن مرضاهم على الصعيدين الجسدي والنفسي. يطلب الاختبار من الشخص المعني ترتيب مجموعة من ثمانية ألوان، من اليسار إلى اليمين حسب الأفضليَّة. وبناءً عليه يحلّل ترتيب الألوان من اللون المفضّل إلى اللون المنفّر. وتضم اللائحة الألوان التالية: **الأحمر البرتقالي، والأصفر الفاتح، والأزرق والأخضر، والكحلي، والبنفسجي، والبني والرمادي والأسود.** لا يمكن إغفال أهمية مساهمة لاسكر في فهمنا للون بطريقة علمية. لكن هنالك عيباً واضحاً في النظام الذي اتبعه. ذلك أننا حين ننظر إلى الألوان التي اختارها نرى أنها تبدو باهتة خالية من البهجة، كما أنها لا تشبه كثيراً الألوان التي يتجاوب الناس معها أثناء العلاج بالألوان. وهي الألوان التي تبيَّن أنها تصدر من الهالة البشرية (راجع الفصل الثالث) وتتولد من خلال نظام «الشاكرا» (أي النقاط المتعددة للطاقة الجسدية أو الروحية في الجسم حسب فلسفة اليوغا). وهو نظام يعمل على إدخال اللون إلى الجسد (من خلال الجسد نفسه، والانفعال، والإدراك العقلي والروحي) عبر مراكز طاقة محدَّدة أو ما يسمّى «بدوّامات الطاقة». ويرتبط كل من الألوان الثمانية بنقاط الشاكرا الثمانية (لمزيد من المعلومات، راجع الفصل الثالث).

يفترض بألوان الشفاء أن تصدر إشعاعاً إيجابياً واضحاً. فألوان الأسود والرمادي والبني ليست من ألوان قوس القزح وليست مدرجة على عجلة الألوان. كما أن هذه الألوان لا تستخدم عامةً للشفاء. لا شك أنه قد تكون لها مساهمة إيجابية إذا ما استعملت في الإطار الصحيح، لكنها غالباً ما تعتبر ألواناً كثيفة داكنة غير مناسبة للعلاج. والألوان الثمانية التي تمَّ اختيارها في اختبار قراءة انعكاس اللون توحي على العموم بالإيجابيَّة والمعنويات المرتفعة، وهي تتدرَّج من الأحمر إلى الأرجواني.

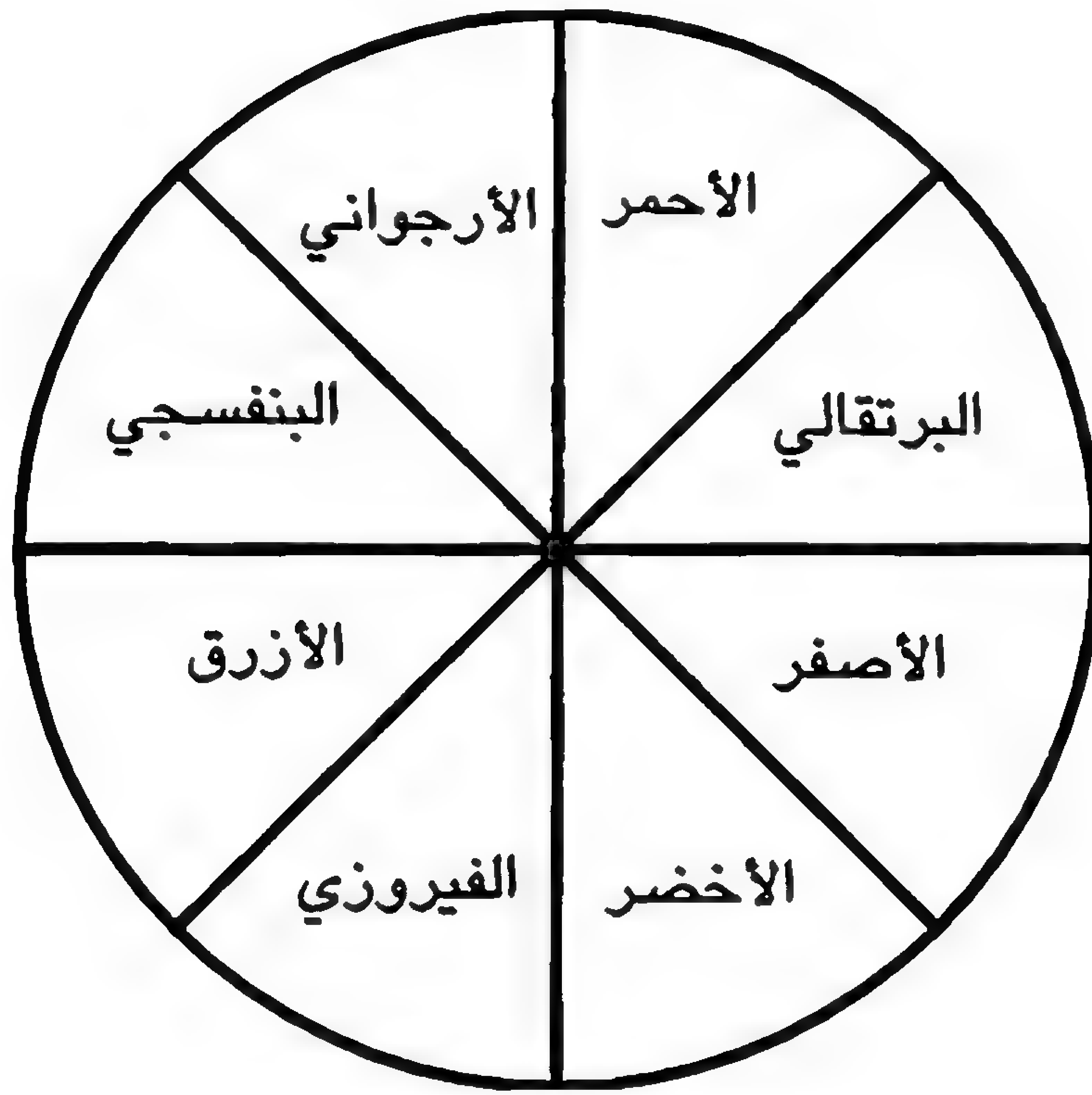
منذ العام 1985، وجمعيَّة «الألوان الحيَّة» تعمل على تطوير قراءة انعكاس اللون كطريقة عمليَّة لاستخدام اللون. وذلك من أجل معرفة حالة الفرد الجسدية والنفسية، وللمساعدة على زيادة الوعي وبالتالي إقامة توازن أفضل في حياة البشر.

لقد تمَّ اختبار قراءة انعكاس اللون على آلاف الأشخاص من مختلف المجالات كما تمَّ تعليمه لطلاب العلاج بالألوان. لقد أصبحت هذه الطريقة، إحدى الوسائل الأساسية في عملنا وسنشرح في هذا الفصل كيف يمكن أن تطبِّقه على نفسك وعلى أصدقائك من خلال استعمال الأشكال الهندسيَّة الملوَّنة الموجودة في نهاية الكتاب.

إن عمليَّة قراءة انعكاس اللون تقنية بسيطة لا تعقيد فيها يمكن لأي كان استخدامها. إنها طريقة سهلة ترصد ما يحدث وما ينبغي أن يحصل في حياتك. يمكن لقراءة انعكاس اللون أن تكون لعبة جماعيّة كونها تعمل على عدَّة صعد؛ الجسدية منها والعاطفية والعقلية والنفسية. إلاَّ أنها في الواقع، تكشف أسراراً عميقة بل تجربة مذهلة إذا ما أخذت على محمل الجد.

تطوّرت هذه العمليَّة بشكل تلقائي أثناء ممارستنا لعملنا العلاجي ودراسة علم النفس بشقّه المتعلق باللون. فقد وجدنا ارتباطاً مؤكداً

بين الألوان التي يتفاعل الناس معها وبعض صفات الشخصية التي يمكن استكشافها عن طريق رد فعل المرء على الألوان، سواء أكان رد فعلهم إيجابياً أو سلبياً أو لامبالياً. ثمانية ألوان تحديداً هي التي ترتبط بهذه الصفات وهي: **الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والفيروزي والأزرق والبنفسجي والأرجواني**. عجلة الألوان المكمّلة تضم هذه الألوان مجتمعة (انظر إلى الأسفل). لونّها إذا رغبت.



عجلة الألوان المكمّلة

نطلب إلى الناس اختيار ثلاثة ألوان من النماذج اللونية المعروضة أمامهم. ثم نزوّدهم بتفسير يشرح لهم ماذا عكست اختياراتهم عن شخصيتهم. ندرك من خلال تجربتنا مع كلٍّ من مرضانا والناس الذين نصادفهم في المعارض، أن قراءة انعكاس اللون تعطي صورة دقيقة عن حالات الأشخاص العاطفية والجسدية وحاجاتهم، التي غالباً ما تكون غير واعية. يمكن لاختيار بعض الألوان أن يظهر مكامن النقص والخلل الجسدية منها والعاطفية، إضافة إلى جوانب

إيجابيَّة جداً في الشخصية قد لا يعي المرء وجودها. تؤمِّن قراءة انعكاس اللون الدليل إلى تحمُّل المسؤولية لتخطي المشاكل والاستفادة من نقاط القوة الكامنة في كلٍ منّا. كما تكشف عن كافة الاضطرابات الجسدية والنفسية قبل ظهور عوارضها في الجسد فتمكِّن الفرد من تجنُّب المرض عبر اتخاذ خطوات وقائية مسبقة. يمكن لأيٍّ كان استخدام قراءة انعكاس اللون، والاعتماد عليه للحصول على تشخيص دقيق لحالته ولتشخيص حالة الآخرين.

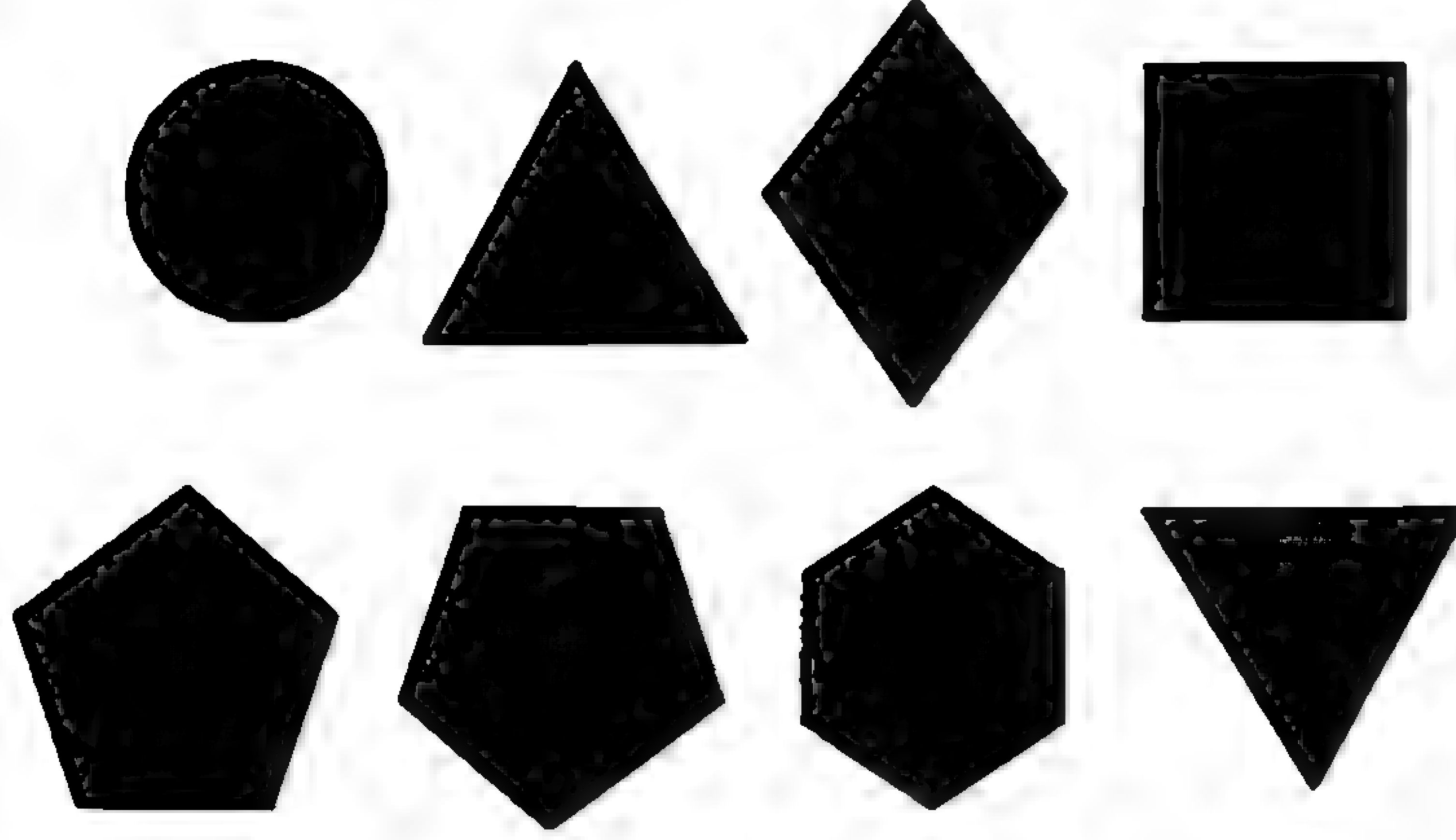
قراءة انعكاس اللون (CRR)

تتضمن هذه القراءة خطوات ثلاث. الخطوة الأولى هي اختيار الألوان، وفقاً لرغبة الشخص. أما الثانية فهي شرح واقعي لما ترمز إليه الخيارات، بالنسبة للشخص المعني. والخطوة الثالثة هي مرحلة العمل. بينما تتعلم كيفية إجراء مثل هذه القراءة، تنبَّه إلى ما تكتشفه وأنت مع الشخص الذي يخضع لجلسة قراءة انعكاس اللون. لعلك ستجد، كما وجدنا نحن، أن الدور الذي يلعبه حدسك في عملية التفسير والإرشاد يزداد أهمية شيئاً فشيئاً مع اكتساب الخبرة. إلاَّ أننا نقترح عليك بداية، أن تجري هذا الاختبار على نفسك.

1 ـ اختيار الألوان

قصّ نماذج الألوان الثمانية عن الصفحة الأخيرة من الكتاب. ضعها على خلفيَّة بيضاء، على شكل خطين مستقيمين، بدءاً باللون الأحمر مروراً بالبرتقالي فالأصفر فالأخضر على سطر واحد. وضع على الخط المقابل ألوان الفيروزي، الأزرق، البنفسجي والوردي الأرجواني، على النحو المعروض في الرسم رقم 2. والآن اختر من الألوان الموجودة أمامك الثلاثة المفضلة لديك. اعتمد على حدسك

وغريزتك لانتقاء الألوان ولا تسمح لعقلك بأن يقيّم ويحلّل قبل أن يقرّر أي ألوان تحب! لا تدع عقلك يتدخل في اختيارك!.



طريقة صفّ الأشكال الملوّنة

خذ ثلاثين ثانية تقريباً، واختر دون تفكير... لا تفكر في الألوان التي تحب، أو بتلك التي تذكرك بشيء ما، ولا تحاول أن تختار مجموعة ألوان متناسقة بعضها مع بعض. والآن، رتب أمامك الألوان التي اخترتها ابتداءً من اللون المفضل إلى الأقل أفضلية: أول، ثانٍ، ثالث. أترك الألوان الأخرى جانباً.

2 ـ التفسير

ستقرأ التفاصيل المتعلقة بكل لون حسب موقعه من الترتيب، مرفقاً بالمعاني التي يحملها كل من الأشكال الهندسية الملوّنة، في صفحات لاحقة من هذا الفصل؛ وستجد أيضاً أمثلة عن قراءات فعلية لانعكاس اللون. أما الآن، فسوف نركّز اهتمامنا على ترتيب الألوان بحدّ ذاته.

اللون الأول: يمثل جوهر الشخص. إنه يعبّر عن حقيقتك ويعكس شخصيتك الأساسيَّة كما يشير إلى الطريقة التي تتفاعل بها

عادة مع الأحداث اليوميَّة. إنه مرآة ذاتك الأصليَّة. وهو يمثل كذلك اللون الطاغي الذي تعبِّر فيه عن نفسك في معظم الأحيان.

اللون الثاني: يحكي عن الحاضر. إنه متعلق بوضعك الراهن على كل المستويات، الجسدية والعاطفية والنفسية، في الزمان والمكان الحاضرين. عادة ما يعبّر هذا اللون (أو الألوان المتدرجة منه) عمّا تحتاج أن تهتم به في الوقت الحاضر. فهو يعكس حاجاتك العميقة اللاواعية، ومكامن النقص أو الضعف لديك. كما أنه يمثل بالنسبة لك التحدي الأساسي الذي عليك مواجهته.

اللون الثالث: يرمز إلى أهدافك ويدلّك إلى طريق تحقيقها. إنه اللون الذي يعكس أعمق آمالك وتصوّراتك وأحلامك ويشير إلى الخط الذي يسير عليه قدرك ويرشدك إلى الخطوة التالية. التطوُّر هنا ممكن شرط أن تختار تحمُّل المسؤولية كاملة لتلبية حاجاتك. اللون الذي وقع اختيارك عليه في المقام الثالث، يظهر نوع الخطوة البّناءة التي يجب أن تخطوها لتحقق أهدافاً جديدة.

تناغم الألوان

هناك 336 طريقة محتملة للاختيار بين الألوان الثمانية. فإذا تضمَّنت خياراتك الثلاثة لونين متقابلين على عجلة الألوان المكمّلة فهذا ما نسمّيه بتناغم بين لونين، هناك 144 احتمالاً لتزاوج الألوان المتقابلة بحيث يحدث التناغم. بعض الأمثلة على التناغم هو تزاوج الأحمر والفيروزي، البنفسجي والأصفر، الأخضر والأرجواني. يظهر تناغم الألوان أن اللونين يعملان معاً بطريقة متناغمة جداً لتأمين التوازن في حياة الشخص ولضمان الانتقال السلس من مرحلة حياتيَّة إلى أخرى. ويشير هذا التناغم إلى أنك تسير في الاتجاه الصحيح بشكل إيجابي بنّاء يتوافق مع شخصيتك، أو ظروفك أو أهدافك. كما

أن وجود تناغم الألوان يعني أن طاقتك ستكون أقل عرضة للهدر أو التشتت بما أن الألوان المكمِّلة تعمل كمثبت ودرع يحمي أحدها الآخر. ويتجلّى هذا التناغم حكماً في كل ما نختبره في حياتنا من ظروف وأحوال.

اللون الثالث يتناغم مع الأول

التطورات الطويلة الأمد في حياتك مناسبة لشخصيتك الحقيقية، أي أن النجاح حليف مشوارك في الحياة. لكن هذا لا يحصل إلاَّ إذا تمَّ تخطي العقبات التي يكشفها اللون الثاني. على سبيل المثال، عندما اختار «بيل» اللون الأرجواني أولاً، والبنفسجي في المركز الثاني والأخضر في المركز الثالث، فقد اختار مجموعة يتناغم فيها اللون الأرجواني مع الأخضر. بيل يعمل كإداري ويطمح إلى أن يصبح مرشداً اجتماعياً وينخرط في مجال العناية الصحيَّة. إن طموحاته تتناسب مع جوهره الحقيقي وتشير إلى نتائج باهرة ومرضية. ولكن لا يمكنه التوصل إلى هذه النتائج إلاَّ إذا تخطى التحدّي الذي يمثله اللون البنفسجي في المرتبة الثانية وهو عدم ثقته بنفسه وبطاقاته.

اللون الثاني يتناغم مع الأول

في هذه الحالة تكون حصيلة الوضع الراهن متناغمة مع طبيعتك الحقيقيَّة مما يضمن نتائج إيجابية. نلاحظ هنا وجود شخصيَّة قوية ذات معنويات مرتفعة مما يساعد على نمو الفرد على الصعيد الشخصي. اختارت جاين، على سبيل المثال، اللون الأزرق أولاً، والبرتقالي ثانياً واللون الأصفر ثالثاً. أي أنها اختارت تناغماً بين اللونين البرتقالي والأزرق. تعمل جاين كمندوبة مبيعات وهي تسعى لاكتساب شخصية أكثر انفتاحاً ومرونة في الحياة، الأمر الذي يساعدها على التقدُّم في عملها.

اللون الثالث يتناغم مع الثاني

هنا أيضاً، يحتمل أن تكون النتائج مقبولة مع أن التطورات الإيجابية لا ترتبط إلاّ بظروف المرء الحالية. ومجدداً يجب تخطي تحدّي اللون الثاني كشرط لتحقيق أهدافك البعيدة.

سوزان، على سبيل المثال، تعمل لحسابها كمصممة رسم تخطيطي (graphic designer)، كانت قد اختارت اللون الأزرق أولاً ومن ثم اللون الفيروزي وأخيراً اللون الأحمر. وهذه مجموعة يتناغم فيها اللون الأحمر مع الفيروزي. وسوزان حالياً في طور تنفيذ مشروع جديد كانت تعمل عليه مؤخراً وهي على وشك التوصل إلى بعض النتائج الملموسة لجهودها.

أما حين لا يكون هناك تناغم بين الألوان فهذا لا يعني بالضرورة أن النتائج ستكون سلبية. ففي مثل هذه الحالات، تشكل سلسلة الألوان الغالبة عاملاً مهماً في مجموعة الألوان التي يتم اختيارها. كذلك تصنيفها ما بين ألوان دافئة وأخرى باردة. حيث أنها تعطي إشارة مباشرة إلى كيفية إقامة التوازن. فإذا ما كانت الألوان بمعظمها باردة، ابحث عن التوازن في سلسلة الألوان الدافئة، والعكس صحيح. يمكن تطبيق هذه القاعدة العامة على كافة عمليات قراءة انعكاس اللون. تضم مجموعة الألوان الدافئة؛ الأرجواني والأحمر والبرتقالي والأصفر. أما الألوان الباردة فهي الفيروزي والأزرق والبنفسجي. يميل اللون الأخضر إلى مجموعة الألوان الباردة التي في نهاية التدرج الطيفي (spectrum)، لكن غالباً ما يعتبر لوناً حيادياً.

3 ـ العمل

أما الآن، وقد أتممت الخطوة الثانية، فإنك ستعي أهمية وجود

التناغم في حياتك أو انعدامه. لقد حان وقت التصرف واستخدام هذه المعرفة الجديدة بشكل عملي. فكيف يتم ذلك؟ إن التصرف على أساس المعلومات الواردة في هذا الفصل ـ وفي بقية الكتاب ـ سيجعلك تدخل ألوانك الشخصية إلى حياتك فتصبح هذه العمليَّة شافية ومقوِّية في آن معاً. إذ أنك حين تدخل ألوانك المفضلة إلى نمط حياتك، بطرق عمليَّة، لن تتوصَّل إلى التّنبه لوجود الألوان ومدى قوتها وحسب بل ستقوّي بعض النواحي الضعيفة أو الناقصة في شخصيتك. سوف نشرح لك بعض طرق استخدام الألوان ونرشدك إلى كيفيّة استعمالها بشكل عملي. كما وسنشير إلى أمثلة وحالات خاصة ونزوّدك برسوم إيضاحية لتستخدمها كدليل.

عموماً، نقترح بأن تكرّر تمرين قراءة انعكاس اللون مرَّة كل اثني عشر أسبوعاً تقريباً. حيث إن توازن الألوان لديك قد يتغيَّر فلا تعود القراءة السابقة تصلح للحالة الراهنة.

أهمية الأشكال

إن الأشكال الثمانية المنتقاة لقراءة انعكاس اللون، والأشكال كلها عامةً، مأخوذة من ثلاثة أشكال رئيسيّة هي المرَّبع والمثلث والدائرة.

يتميَّز كل شكل بشخصية مميزة ويعبِّر عن طاقته الخاصة. وتدعم هذه الأشكال الهندسية الألوان الثمانية من خلال ارتباطها بمميزات هذه الألوان وخصائصها الإجماليّة.

يرتبط الشكل عامة بالنصف الأيسر من الدماغ لما له من علاقة بالقدرات المنطقية والتحليلية. في حين أن اللون مرتبط بالنصف الأيمن من الدماغ؛ وهو الجزء المتعلق بالعواطف والمشاعر والإبداع والحدس. يعبّر الجزء الأيمن عن نفسه من خلال ردود الفعل الغريزية

والمعرفة الداخلية. ويعمل اللون على المستوى الانفعالي اللاواعي ويساعد بالتالي على كشف بعض نواحي شخصيتنا التي يعجز الجزء الأيسر الواعي والميكانيكي عن إظهارها. ويشكل هذان العنصران، مجتمعان، قوتين مكمّلتين لبعضهما البعض تجمعان ما بين النواحي الواعية واللاواعية لشخصيتنا. غالباً ما يرتبط الشكل بعنصر الوعي لدينا الذي يسعى إلى التعبير عن نفسه بطريقة حسيَّة فيما يعبِّر اللون بمهارة عن النواحي غير المعلنة في شخصيتنا. وجمع هذين العنصرين يحثّ نصفي الدماغ على العمل معاً والتفاعل بشكل متناغم متوازن.

عند اختيار البطاقات في تمرين «قراءة انعكاس اللون»، يرتكز الخيار النهائي وردَّ الفعل تجاه الأشكال والألوان، على مجمل التجارب والظروف، المعلنة منها والمكبوتة. وهكذا تساعدنا هذه الطريقة أن تكتشف المزيد من جوانب شخصيتنا كما وتعمل كأداة للنمو والتطور الذاتيين.

الألوان وأشكالها في قراءة انعكاس اللون

الأحمر Red

ويمثله المربع الذي تعدُّ أضلعه المستقيمة أساس الأشكال الهندسيّة وهو يعكس الثبات والصلابة. إنه اللون الأكثر كثافة في تدرج ألوان الطيف وشكل المربع المرتبط به هو الأكثر تعبيراً عن الواقعيَّة والثبات والقوة الجسدية. ويرمز المربَّع إلى التصلّب والشدة والإحساس بالأمان. وهي صفات يمثلها اللون الأحمر.

البرتقالي Orange

ويمثله شكل المعيَّن (الماسة) الذي تشبه أضلعه المستقيمة شكل

اللون الأحمر. إنه مطابق لشكل المربع من حيث التصميم الهندسي باستثناء أنه منحرف وكأنه مشدود من جانبيه الأعلى والأسفل. ويحمل صفات كل من الأحمر والأصفر، اللذين يتوسطهما. خطوط شكل اللون البرتقالي مائلة مما يعني مرونة في الحركة تفوق اللون الأحمر. كما أن ميِّزة البرتقالي هي أنه يستطيع الانتقال من صلابة اللون الأحمر إلى خفَّة اللون الذي يليه، أي الأصفر.

الأصفر Yellow

يمثله المثلث ذو الزاوية المتجهة إلى أعلى. يرمز الخط المستقيم عند القاعدة إلى أساس ثابتٍ على هذا المستوى. فيما يُوجِّه الضلعان الملتقيان عند الذروة الانتباه إلى أعلى، كما لو أنهما يشيران إلى الشمس وإلى نيل المعرفة والحكمة. إن هذا الشكل كاللون الأصفر يرفع المعنويات المحبطة ويؤجّج الإبداع.

الأخضر Green

تمثله الدائرة التي يرمز شكلها إلى صفات التوازن والتناغم والحماية. إنها ليّنة ومستديرة دون أي جوانب حادّة. إنها تعكس تماماً صفات اللون الأخضر وترمز إلى الأمان والحرية وعدم مضايقة الآخرين. يبقى هذا الشكل، كيفما وضعته أو قلبته، هو نفسه لا يتغيّر، وحيادياً دائماً.

الفيروزي Turquoise

هذا اللون يمثله المثلث المقلوب رأسه إلى الأسفل ممّا يعني تركيز الطاقة وتوجيهها من أعلى إلى أسفل. يقع الخط المستقيم أعلى المثلث المقلوب، مشيراً إلى أن صلابته تكمن في المستوى الروحاني

بينما يتجه الضلعان المنحرفان إلى أسفل بحثاً عن الثبات في الطاقة المكمّلة له، وهي طاقة اللون الأحمر. بالانتقال من مستوى إلى آخر يمكن اختبار تغييرات عدة، والتغيير من الميزات الأساسية الخاصة باللون الفيروزي.

الأزرق Blue

يمثله مسّدس الأضلاع hexagram، أربعة منها منحرفة تشكل الرأسين، اللذين يقع أحدهما في الأعلى والآخر في الأسفل. الرأس المتجه صعوداً يطمح نحو الحكمة الروحانية وبعد النظر فيما يشير الرأس المقابل إلى طاقة البرتقالي المادية، وهو اللون المكمِّل للأزرق. ويلتقي الخطان المستقيمان بخطّي الزاوية كعمودين قائمين يدلان على الاستقامة والقوة الروحانية والحقيقة. يوحي مسدّس الأضلاع بالانفتاح التدريجي والعمق والهدوء. ولديه القدرة على العمل كوسيط لأن حركة الطاقة تتركز، أو يمكن توجيهها، إما نحو العالم الروحاني أو نحو العالم المادي.

البنفسجي Violet

تمثله نجمة خماسيَّة مقلوبة Pentagram وهي ذات خمسة خطوط، أحدها أفقي يقع أعلى الشكل ويرمز إلى الثبات والقوة الروحانية والنفسية. ويشكل خطان آخران زاوية عند قاعدة الشكل مما يوحي بالتوجه إلى الناحية المادية والرغبة عموماً بالحفاظ على الواقعية، والثبات والاستقرار. ويتصل هذان الخطان بخطين منحرفين آخرين يصلان خط القاعدة بالرأس من كل جهة. والنجمة الخماسية المقلوبة، كاللون البنفسجي، تعكس السعي إلى السلوك بطريقة عملية أكثر، عبر استخدام صفاتها الأساسية لدمج وتوحيد الفهم الروحاني مع التعبير المادي الدنيوي.

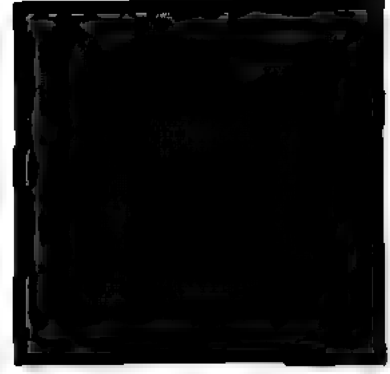
الأرجـوانـي Magenta

يمثله نجمة خماسية رأسها إلى أعلى، أي شكل اللون البنفسجي مقلوباً. يشكل رأس أو أعلى هذا الشكل زاوية تعكس الرغبة في مزيد من الارتباط بالنواحي الكونية الروحانية. أما خط القاعدة فأفقي مستقيم يشير إلى القدرة على الواقعية والرسوخ في آن معاً. ويصل القاعدة بالزاوية خطان آخران واحد من كل جانب. هذان الخطان المنحرفان إلى أعلى بدءاً من القاعدة يوحيان بالمقدرة على الانفتاح. في الواقع، تشير الصفات المرتبطة بهذا اللون إلى ميول روحانية، ومع ذلك فهي تدل على حسٍّ عملي على الصعيد المادي. ويتناسب هذا تماماً مع الأرجواني كلون دافىء بامتياز يحتوي مقداراً كبيراً من اللون الأحمر عموماً. يرمز هذا اللون إلى التكامل والوحدة والتناغم الكوني.

معاني الألوان حسب ترتيبها في قراءة انعكاس اللون

ستشكل المعلومات التالية أساس التفسيرات، بناء على الألوان الثلاثة التي ستختارها.

الأحـــمـــر Red



الأحمر ـ في الموقع الأول

أنت ذو طبيعة قياديّة أكثر منها تبعيَّة. إنك مبادر، رائد ومبدع؛ غالباً ما تكون واثقاً بنفسك ومنفتحاً في حياتك. تميل إلى المنافسة الشديدة، وتتمتع بقدر كبير من الطاقة البدائية والشغف الشديد. إن اخترت اللون الأحمر فأنت شديد الميل إلى التقدم والتقدم دون توقف. بلوغ الأهداف، وإحراز المكاسب والنجاح كلمات تعبر بصدق عن طبيعتك في الحياة. أنت تركز على الهدف وقلما تكترث بكيفية تحقيقه. لا تعتمد كثيراً على التخطيط ووضع الاستراتيجيات بل على الإرادة والقوة الجسديَّة. تتميَّز بأنك شخص نشيط، شغوف وانفعالي، إحساسه بالطاقة الجسديَّة والعاطفية يزداد باطّراد. يجدر بك تعلُّم كيفيَّة إقامة التوازن والتناغم بين مشاعرك وقوة المنطق لديك لتحقيق التوازن الذي تسعى إليه في كل نواحي حياتك.

الأحمر ـ في الموقع الثاني

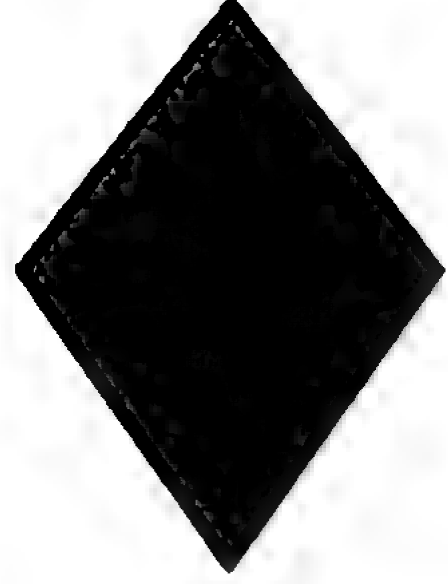
يكمن التحدي الذي تواجهه في حث وتقوية وتزويد نفسك بالطاقة سيما على الصعيد الجسدي. لكن، بما أن حركة التغيير

المستمر والتقدم المستمر هما من طبيعة اللون الأحمر، فإن جزءاً من التحدي هو كذلك تفادي إرهاق جسدك واستنزافه على كافة الصعد. من المهم أيضاً، التمتع بالقدرة على توجيه هذه الطاقة المفرطة أي أنك تحتاج إلى التحلي بفضيلة الصبر. إن تأثير الأحمر عليك سيجعلك تواجه تحديات منها عدم الجنوح إلى السيطرة والعدوانية والمواجهة والإثارة الجنسيَّة. تحتاج بالمقابل لأن تعمل على التعبير عن إحساسك الفطري بالحب والدفء والصداقة.

الأحمر ـ في الموقع الثالث

أكثر ما تحتاج إليه هنا هو التعبير عن نفسك بشكل عملي. ينبغي أن تتركز أولى أهدافك على اتباع أسلوب عملي واقعي، وعلى تثبيت قدميك جيداً على أرض الواقع. ليس هذا الوقت المناسب للأحلام وتأجيل العمل، إنما لاستغلال أي فرصة مؤاتية تصادفك. تتمنى في أعماقك أن تعمل على تأسيس شيء جديد ملموس، كالانتقال إلى مسكن آخر، البدء بمشروع جديد أو الانتساب إلى نادٍ رياضي. أنت مستعد للمبادرة والانطلاق إلاً أن اختيار اللون الأحمر في الموقع الثالث قد يشير إلى أنك مرهق أو مستنزف تماماً سيما على الصعيد الجسدي. لذا، عليك أخذ «فترة استراحة» لكي تهدأ ويستعيد جسمك السكون والسلام الداخلي. قد يكون تأمُّل سماء زرقاء صافية أو بحر فيروزي حلاً مثالياً لاستعادة النشاط.

البــرتقــالي Orange



البرتقالي ـ في الموقع الأول

أنت ذو طبيعة مرحة شديدة الحماسة، ومزاج مفعم بالحيوية والبهجة والانفعال. تميل إلى المشاركة والاستمتاع بحياتك حتى التخمة، تعبر عن الشجاعة والعفوية والمرح أينما حللت. يمكن أن تكون ثرثاراً لا تخاف فتح الأحاديث كما أنك اجتماعي غير متحفظ. «تردُّ الروح» إلى كل من تتحدّث إليه وترفع معنوياته. إلاَّ أنك غالباً ما تكون متسرعاً تميل إلى التطرف بما أنك لا تستطيع السيطرة طويلاً على نفسك بشكل كافٍ لتعيد التوازن إلى طبيعتك الفوّارة عادةً، مما يتركك غالباً متعباً جسدياً مرهقاً ومستنزفاً ويؤدي إلى انفعالات قوية. حاول أن توازن ما بين أولوياتك وتقيّم وضعك العام. يعمل الأشخاص الذين يختارون هذا اللون، جاهدين، إلى أن ينظر إليهم الآخرون على أنهم يقومون بالعمل الصائب. عليهم أن يتعلموا كيف يثقون بحدسهم الفطري.

البرتقالي ـ في الموقع الثاني

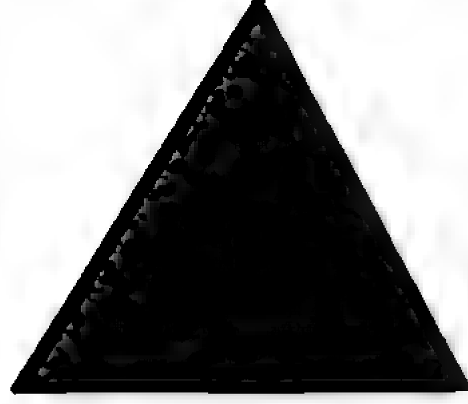
تحتاج إلى أن تعي أكثر ذاتك الباحثة عن التوازن، الساعية إلى

إيجاد السكينة؛ سكينة العقل والجسد. بما أن البرتقالي يتوسط الأصفر والأحمر، فإنه يجمع بين طبيعتين قويتين: طبيعة الأصفر الباحثة وطبيعة الأحمر المتميزة بقوة النشاط الجسدي. يجعلك اجتماع هاتين الصفتين تنزع إلى التسلط والاستبداد بالآخرين. التحدي الأبرز هنا هو إتبّاع نمط حياة أكثر سكوناً واسترخاءً. تحتاج إلى أن تخصص بعض الوقت لنفسك، كي تعوِّض على ذلك الجانب المتعطش للاهتمام وتنعشه. وحدها أوقات السكون والهدوء تدفع مختاري هذا اللون إلى الشعور بالتكامل في حياتهم.

البرتقالي ـ في الموقع الثالث

ينبغي أن تعمل بشكل بناء بدل أن تهدم. ذلك أنه لديك ميول للتصرف بتسرُع، دون أن تأخذ وقتك في التفكير مما يتركك مشككاً بصوابيّة ما فعلته. تحتاج إلى إمعان النظر والتروّي حتى تستخدم طاقتك بحكمة وفعاليَّة. قد يكون انغلاقك على نفسك هو ما دفعك لاختيار اللون البرتقالي في الموقع الثالث. لذا، يتوجب عليك أن تُقْدم وتكون أكثر جرأة وثقة بنفسك وتستمتع بحياتك. كما أن العبرة لك هنا هي أن عليك إظهار إرادة المجازفة والخروج عن نمط حياتك المعتاد.

الأصـــفـــر Yellow



الأصفر ـ في الموقع الأول

يدل هذا اللون على صحوة قدرات الإنسان الواعية، كالحواس الخمس. على الأرجح أنك ترى الحياة من منظار المنطق، العقلانية والتقييم، معتمداً على المعلومات التي يزودك بها العقل. تتميز بقدرة على فهم الأمور بطريقة عقلانية دون التوقف عن التقدير والتحليل. لديك ميل شديد إلى السيطرة والسطوة وإن لم تجرِ الأمور كما تبتغي تتحوَّل إلى شرير محب للانتقام. غالباً ما يكون الشخص الذي يختار اللون الأصفر محدثاً لبقاً طليقاً في التكلم عن أمور تهمه، فيؤمن له الحديث أو إلقاء المحاضرات حول موضوع ما أو استعمال الكلمات وتداول الأرقام طريقة ممتازة لتفريغ طاقته. غالباً ما تتولى منصباً مهماً وسلطة، فقد تكون رئيس قسم، أو أنك تعمل لحسابك أو ربما تكون عالماً أو باحثاً. وغالباً أيضاً ما تستمتع برفقة من حولك لا سيما حين تكون أنت مركز اهتمامهم.

الأصفر ـ في الموقع الثاني

يحثك هذا الاختيار على الاهتمام بجسدك لا بقدراتك العقلية

فحسب. يسهل عليك التحليق في عالم الأوهام والأحلام والتخيلات على حساب الجانب الحقيقي الواقعي عن حياتك. عليك أن تخرج من عالم المثاليات. قد تكون أفكارك سابقة لعصرها بسنوات ولكن التحدي الأكبر هنا هو إظهار طاقتك بأسلوب عملي مبدع يناسب الحاضر الذي تعيشه. يصعب عليك القيام بذلك نظراً لقلة صبرك وتشتيت طاقتك في عدة اتجاهات وفي آن واحد مما يجعلك غاضباً غير راض.

الأصفر ـ في الموقع الثالث

قد تحتاج إلى بعض التدريب التربوي للانفتاح وتوسيع آفاقك. عليك أن تختار موضوعاً يناسبك وترتاح إليه وعندما يتم الاختيار ينبغي أن تتصرف بشكل إيجابي عملي لتركز على التفاصيل سواء أكانت سير الدروس، أو تكلفتها أو مدة الدراسة أو الموقع، مولياً هذا الأمر اهتماماً كبيراً ومتابعةً متواصلة حتى النهاية. تسمح هذه الخطوة للإشراق والنور أن يطغيا على حياتك ويجلبا السعادة والأمل. ما تحتاج إليه في هذا الوقت هو أخذ عطلة والاستمتاع بحرارة الشمس. يشير هذا اللون كذلك إلى أنك بحاجة لتوظيف معارفك للخدمة عن طريق تعليم كل من تلتقي به. وتصبح هذه الخدمة التي تقوم بها أكثر قيمة حين تعتمد على حدسك الفطري فتتيح للطاقة الكامنة فيك وحكمتك الفطرية أن تعبرا منك إلى غيرك.

الأخـــضـــر Green



الأخضر ـ في الموقع الأول

أنت لست متسلطاً ولا خاضعاً؛ لا منفتحاً ولا منغلقاً بل إنك تسعى إلى التوازن ولا تميل إلى التطرف من أي نوع كان. غالباً ما تفتقد إلى العفوية وتتروى في أخذ القرار قبل التصرف. عادة، تنجز عملك بفعالية ووفقاً لما يمليه عليك ضميرك؛ وبيتك مرتب ونظيف.

محب اللون الأخضر عاشق لجمال الطبيعة، تجذبه المنتزهات والشواطىء والمساحات غير المغلقة. كثيراً ما تحيط نفسك بالأزهار والشتول حينما تستطيع ذلك، أكان في العمل أو المنزل. تستمتع بجمالية الأشياء المصنوعة من الخشب والطين والحجر وتنجذب إلى المواد الترابية الطبيعيّة. تستجيب لنزعة التناغم والهدوء والرقة والإخلاص. غير أنك تميل إلى شدَّة الحذر من الناس، ومن المواقف التي تواجهك في الحياة. تجد صعوبة في كسر الحواجز التي تفرضها على نفسك. ينبغي على مختار اللون الأخضر أن يعيد تقييم نظرته للحياة بشكل منتظم ويفكّر بضرورة القيام ببعض التغييرات.

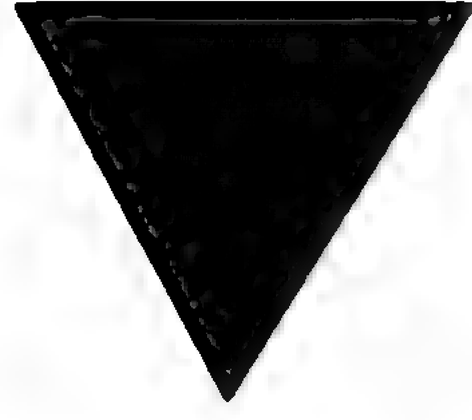
الأخضر ـ في الموقع الثاني

يحثك هذا الاختيار على التوصل إلى نوع من التأقلم مع جراحك العاطفية، التي قد توّلد لديك إحساساً عميقاً بعدم الأمان وتتركك أسير الوهم والمرارة والغيرة والحسد من الناس. قد تشعر كذلك بالكثير من الظلم مما يدفعك إلى الالتزام بقضايا معينة للتخفيف من حدَّة هذا الشعور الداخلي. قد يبدو ما تفعله، ظاهرياً، ذا جدوى إلاً أنه في الحقيقة نابع من حرمان معين. غالباً ما تشعر بأنك مهدّد أو عرضة للأذى، راغباً دوماً في الحصول على الحماية. يصعب عليك عادة أن تشاطر الآخرين ما يدور في ذهنك، وتميل إلى كبت مشاعرك العميقة. تكره الشعور بالانغلاق والتقيُّد بظروف تأسرك. التحدي الأهم لك يكمن في أن تتشجع للتعبير عن مشاعرك سيما حين تشعر بالميل إلى كبتها.

الأخضر ـ في الموقع الثالث

تحتاج إلى أن تتواصل مع أشخاص ترتاح إليهم فتطور صداقات وعلاقات مفيدة. سترى، حين تعبّر عن نفسك على هذا النحو، مدى قيمتك ومنفعتك للآخرين. وستخفف بالتالي من إحساسك بالخسارة والعزلة. لن تعود تنظر إلى الحياة بجدية صارمة وستختبر المزيد من المتعة. أي أن الإحساس بالذنب ولوم الآخرين والكسل عموماً، وهي صفات تغلب على مختاري هذا اللون، ستبدأ بالزوال، وسترى الحياة من منظار جديد. يدعو هذا اللون إلى التيقظ ـ أي التنبّه من تفويت الفرص دون اتخاذ أي قرار.

الفيــروزي Turquoise



الفيروزي ـ في الموقع الأول

تتحلى بإشراقة روح الشباب وتضفي الخيال والأفكار الجديدة على معظم الحالات. يراك الناس شخصاً متزناً وهادئاً، تتمتع بقدرة على التعامل مع الظروف الصعبة. أنت قادر على أخذ الجميع في دوامة حماستك؛ أنت ترفض أن تدع الخوف يشلّك عن الحركة. من يختار اللون الفيروزي قادر على اتخاذ القرارات بسهولة والتصرف بوضوح. لذا يسعى الآخرون إلى التقرب منك فأنت تعطيهم انطباعاً بأنك تعلم إلى أين تذهب والطريق التي تقود إلى هناك. تتميز بقدر كبير من بعد النظر والموهبة وتستطيع استخدام قدراتك لتطوير مسارك الروحاني. مبدئياً، أنت محاور جيِّد، لا تجد صعوبة في التعبير عن نفسك. ولكن، بما أن شخصيَّة هذا اللون تميل إلى الروحانية، غالباً ما يصعب عليك تحقيق أفكارك على أرض الواقع وتخطي ميلك إلى الحلم.

الفيروزي ـ في الموقع الثاني

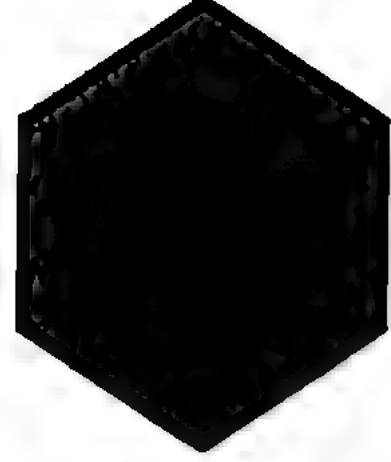
عليك الابتعاد عن عامة الناس لتحافظ على شخصيتك المميزة.

لعل السبب هو أن الآخرين ينجذبون إلى طاقتك التي تنعشهم فيبالغون في التطفّل عليك ويجرّونك خارج عالمك. يجب أن تتعلم كيف تجد وقتاً لنفسك بعيداً عن الناس وتمارس التأمل. قد تحتاج كذلك إلى القيام بعمليّة تنظيف وتجديد جسدك وعقلك وعواطفك، نظراً لانغماسك في مختلف أنواع التطرف. هذا هو التحدي الرئيسي ولكن بما أنك حسَّاس أصلاً فإن إغفال هذا التحدي قد يؤدي إلى مرض أو حالة تسمم مما يسبب لك خللاً جسدياً أو نفسياً.

الفيروزي ـ في الموقع الثالث

أنت قادر على اعتبار أي ظرف من ظروف الحياة بمثابة تحدٍّ بالنسبة لك. اللون الفيروزي يدفعك إلى التغيير وأنت تدرك ذلك. ومع أن التغيير غالباً ما يؤدي إلى اختلال وعرقلة حياتك، تذكَّر أن التغيير هو المبدأ الوحيد الثابت. ترحِّب به عادة، معتبراً أن هذه الخطوة الضرورية ليست سوى تغيير على الصعيد الجسدي والعاطفي والعقلي والنفسي. وتفسح هذه العملية عموماً المجال للارتباك والخوف والاضطراب والحزن لكنها ضرورية جداً لنمو وتطور الشخصيَّة. بعد تخطي العراقيل والتحديات بنجاح، تجد أن المكافأة التي تحصل عليها هي القوة والمعنويات المرتفعة. أنت دوماً مستعد للانطلاق وتساعدك حركية اللون الفيروزي وطاقته على الارتقاء إلى مستوىً جديد من الوعي.

الأزرق Blue



الأزرق ـ في الموقع الأول

أنت ذو طبيعة لينة رقيقة ومسالمة، أكثر منك شخص صاخب سهل الإثارة. عادةً ما يراك الناس سلبياً منطوياً على ذاتك. وتمضي وقتاً طويلاً في التأمل الروحاني، باحثاً عن معنى وجودك. تميل بالجوهر للعمل على الصعيد النفسي وتقيِّم عالياً الحقيقة والصدق. تغلب على من يختار اللون الأزرق صفات الأمانة والثقة والإخلاص. يرتاح الآخرون لوجودك بما أنه يوحي بالألفة والصفاء والأمان. إلاَّ أن هذا يجعلك تميل إلى الانغماس في شؤونك الخاصة. مما يؤدي عادة إلى الانعزال والانكفاء، ويسبب بالتالي خسارة ثقتك بنفسك وقدرتك على التعامل مع مستجدات الحياة اليومية. يتوق محب اللون الأزرق إلى التنظيم في حياته ويقدّر الاستمراريَّة والأمان في عمل له شروط أو هيكلية واضحة.

الأزرق ـ في الموقع الثاني

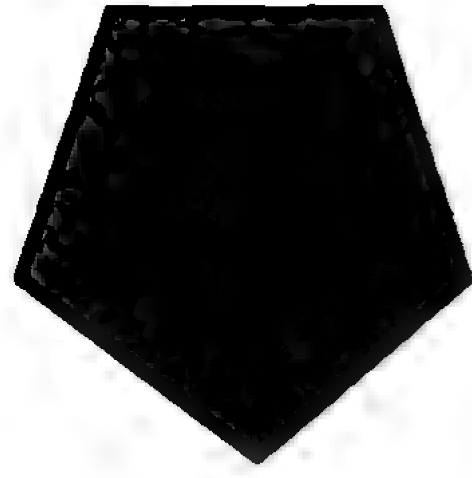
تكمن قوتك في الصمت والمعرفة، وليس في قوتك الجسدية كما في اللون الأحمر. يرى البعض فيك صفاء العقل والجسد.

ويشكل هذا الهدوء الظاهري مصدر حسد لمن اختاروا الألوان الدافئة في التدرج الطيفي، لكن التحدي الذي تواجهه هنا هو كسر جدار الصمت الصلب والتعبير عن نفسك أكثر بشكل ملموس. وإلاً سوف تغرق في بحر الكآبة والحزن والتبلُّد واللامبالاة ومن ثم ستحس بالانعزال أكثر فأكثر. الحل هو الإقدام لا التراجع والاختباء والانعزال. عليك تطوير قدراتك الكلامية والتعبيرية سيما الصوتية منها لتتمكن من التطوُّر ككائن بشري متكامل.

الأزرق ـ في الموقع الثالث

عليك أن تنظر إلى الأمور الروحية والتأمل التي تجذبك بشكل طبيعي على أنها أقل أهمية من الحياة الواقعية العملية على المستوى المادي. يجب أن تثق بدورة الحياة وتصرف اهتمامك إلى أمور الحياة اليومية العاديَّة، لأنك بهذا ستجد الجمال الحقيقي والحريَّة والروحانية التي تبحث عنها. الكلمة المفتاح التي يجب أن تتذكرها هي المرونة أي التجاوب مع الحياة والمشاركة فيها دون خوف من أن يبتلعك العالم الكبير السيء. يمكن لفترة من الراحة والاسترخاء والسكينة أن تعطيك إحساساً بالرضا والشفاء. لكن عليك أن تعتبرها فترة مؤقتة لا وسيلة هروب دائمة.

البنفسجي Violet



البنفسجي ـ في الموقع الأول

جوهرك روحاني. عادة ما تثير اهتمامك كافة المظاهر الصوفية والنفسيَّة التي تتخطى حدود العالم المادي المنطقي. غير أنك تتبع نمط عيش عملي واقعي أكثر من أتباع اللون الأزرق. بما أن اللون البنفسجي نفسه هو مزيج من الأحمر والأزرق، بالتالي فإن لديك القدرة على تطبيق روحانيتك بطريقة عمليَّة. أنت مستعد لخدمة الآخرين بشكل نافع، وبشكل خاص على صعيد العلاج. الكرامة والنبل من صفات اللون البنفسجي الراسخة. يسهل عليك طبيعياً التعبير عن نفسك بأسلوب جمالي وفني. كما أنك قد تتعاطى مهناً تختص بالحقل الفني أو تنخرط في العمل الديني أو نشاطات طقوسية، وتميل بقدر عال إلى الرفاه والتبذير والنوعيات الممتازة في كل الأمور. يمكن أن نجد المبرئين أو الأطباء النفسيين في هذه المجموعة. غير أن أحد نقاط ضعف شخصية اللون البنفسجي تكمن في قلة إيمانهم بقدرتهم على تحقيق رؤياهم.

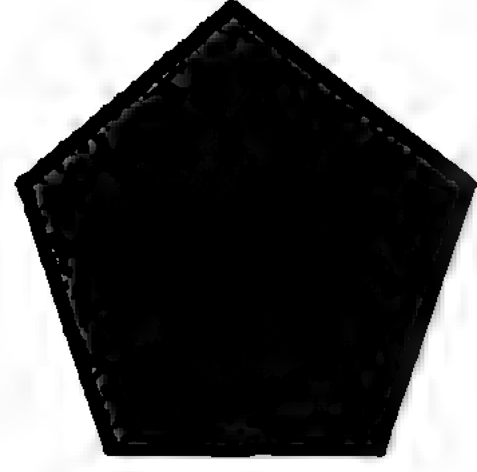
البنفسجي ـ في الموقع الثاني

لديك القدرة على توحيد الناس وجمعهم، أنت قائد بالفطرة، غالباً ما تتولى سلطة أو منصباً. ولكن، بالرغم من تحقيق أمور يجدها الآخرون مستحيلة، فإنك تعاني عادةً من إحساس عميق بانعدام الأمان العاطفي المرتبط بمقدار احترامك لذاتك وتقديرها. يكمن التحدي في أن تطلب من المحيطين بك التقدير والاحترام والمصداقيَّة في التعاطي. لكن الخطورة هنا في أنك إذا لم تحصل على ما تحتاجه في هذه الأمور فإنك ستنعزل، رافضاً تحمّل المسؤوليَّة في الحياة (طاقة الأحمر السلبية) وتلجأ إلى الهروب (طاقة الأزرق السلبية). يرى البعض في ذلك أنانية أو عدم نضج. لذا فإن التحدي الذي تواجهه هو أن تعلم أن لديك أساساً في الحياة وأن تسعى لتحقيقه دون تراجع تحت أي ظرف كان. وحدها المواظبة الحقيقيَّة والمثابرة توصل إلى النضج.

البنفسجي ـ في الموقع الثالث

يدفعك اللون البنفسجي هنا إلى استخدام قوة الإبداع الفطرية لديك ومشاركة الآخرين بها. تتمتع بقدرات شفائية مميزة وتحتاج للتمرين واستعمال قوة الإيمان الداخلي والحدس والحكمة. و«الشفاء» هنا لا يعني متابعة دراسة مختصة بالطب والعلاج، بل تطبيق هذه القدرات الفطرية بشكل عام. لكن اعلم أنك لست شخصاً روحانياً إلى درجة تمنعك من العيش بواقعية!.

الأرجــوانــي Magenta



الأرجواني ـ في الموقع الأول

تشتمل خصالك الرئيسية على الرقة واللطف والرويَّة. تتحلى عادةً بالعاطفة والدفء وتظهر تعاطفاً وحباً للآخرين. تتميز بالنضج الكثير والفهم العميق للحياة، تشجع الآخرين فطرياً وترشدهم نحو تحقيق ذاتهم. أتباع الأرجواني أشخاص متعاونون، محبون، صادقون. عادة ما تنخرط في مهن الرعاية كالعمل في مجال الاستشارات والتمريض والعمل الاجتماعي. الحب غير المشروط والحنو من صفاتك المعهودة وتوصف أحياناً بأنك مثل ملح الأرض، بدونك لا شيء يملّحها.

الأرجواني ـ في الموقع الثاني

التحدي الذي تواجهه هو إقامة التوازن بين الأخذ والعطاء في الحياة. تميل إلى دعم الآخرين ومساندتهم، وحثهم دوماً على إعطاء أفضل ما لديهم. لكنك تهمل في الوقت ذاته حاجاتك الخاصة، وهذا مجحف بحقك. يجب أن تعرف هنا أن أهمية الأخذ تعادل أهميَّة العطاء، وأنه ليس عليك أن تعطي بدافع الواجب أو الإحساس

بالذنب. تحقيق متطلباتك بهذا الشكل يمكنِّك كذلك من إظهار الحب والحنو لذاتك. وهذا أمر ضروري لتحقيق أهدافك في الحياة بقدر أهميَّة مساعدة الآخرين. دلّل نفسك وعوِّدها على الرفض حتى حين يبدو القبول خياراً أسهل.

الأرجواني ـ في الموقع الثالث

أنت قادر على الجمع بين الطاقة الجسدية للوّن الأحمر والطابع الروحي للبنفسجي ـ أي إقامة تزاوج بين اللونين الأول والسابع في التدرّج الطيفي (spectrum). بالتالي إقامة توازن رائع بين قوى الحياة الرئيسيَّة والطاقات السماويَّة. لهذا المزيج القدرة على توليد طاقة تعود بمنفعة كبيرة على البشرية، بما أن اللون الأرجواني هو أسمى الألوان التي يمكننا أن نطمح إليها في هذا العالم المادي. إنه لون مركب من الطبيعة الإنسانية الأسمى والأكثر نقاء التي لها القدرة على تحقيق التكامل ما بين الإنسان والكون على مستوى عالمي. واختيار هذا اللون في هذا الموقع يعني إما أنك تناضل لتحقيق هذا الهدف أو أنك حققته نسبياً. التحدي الذي تواجهه هو ألا تقع أسير الأنا وتكوّن صورة خياليَّة مبالغة عن ذاتك، متخيلاً أنك أفضل من الآخرين. ستعكس، في هذه الحال شخصيَّة متغطرسة كثيرة التطلُّب. إنك تحتاج إلى الاسترخاء لكي تكون على سجيَّتك وتسمح بظهور ذاك الجانب الرقيق من شخصيتك. وإلاَّ سوف تشعر بميل إلى الاحتكار والتلاعب والسيطرة، مما يجعلك انعزالياً وحيداً تتحاشى الاختلاط بالآخرين.

قراءة انعكاس اللون

القـراءة الأولـى

بيفرلي امرأة في متوسط العمر، ذات بنية متوسطة، طولها 155 سم، عيناها رماديتان مائلتان إلى الأزرق وبشرتها فاتحة اللون، شعرها بني متوسط الطول. تعمل بيفرلي ككاتبة وصحافية تتناول العلاج بالطرق الطبيعيَّة. إنها محدّثة لبقة فصيحة يبدو عليها الذكاء. تتمتع بيفرلي بشخصية جذابة تعطي انطباعاً بالاطمئنان. ضحكتها العريضة مغرية دافئة ودودة. تأنّت بيفرلي في اختيار ألوانها وقد انتقت ارتداء قميص أزرق يميل إلى الرمادي وسروالٍ كحليٍّ وسترة كحلية أيضاً.

جاءت مجموعة الألوان التي اختارتها على الشكل التالي: اللون الفيروزي أولاً، والأرجواني ثانياً والأزرق ثالثاً.

الـتفسـيـر

الفيروزي: إنه لون الوضوح، وهو يضفي الأفكار الجديدة والمبدعة في مختلف الحالات. بيفرلي بحاجة دائمة إلى الوضوح، وهي تظن أنه من الهام جداً أن تحافظ على الشباب الدائم، والانفتاح والتجدد في كل مجالات حياتها. الفيروزي مزيج من الأزرق والأخضر، لهذا فإنه يعتبر من الألوان المنعشة والمهدئة. بيفرلي ذات طبيعة حسّاسة سريعة التأثّر. وهي تميل إلى جذب الآخرين من خلال ما تظهره من شخصية فوّارة، إلاّ أنها تحتاج في الوقت عينه إلى أن تمنح نفسها فسحة للتأمل والانعزال.

الأرجواني: يقع في المرتبة الثامنة من التدرج الطيفي وهو مزيج من الأحمر والبنفسجي. يتميز بالروحانية ويشير إلى أن بيفرلي لديها

حاجة إلى إظهار طاقة الأمومة وهي تميل بقوة إلى رعاية الآخرين. اقترحنا عليها إيجاد طرق لتلبية هذه الحاجات واختبار إحساس الأخذ أيضاً بدلاً من دعم الآخرين ومساندتهم على الدوام. التحدي الأكبر الذي تواجهه بيفرلي يكمن في استعمال طاقتها بشكل بناء ولمصلحتها.

الأزرق: يشير هذا اللون إلى أن من اختاره لديه هدف هو تحقيق السلام الداخلي ونشر هذا السلام من حوله. إنه طاقة شفائية روحانية تعكس على ما يبدو رغبات بيفرلي الداخلية. يشير هذا اللون إلى حاجتها العميقة للراحة. كشفت لنا بيفرلي أنها كانت تشعر في هذه المرحلة بنوع من الإرهاق وكانت تتوق إلى فترة استراحة تتخلص فيها من ضغوط العمل. وقد أشرنا بعدم اعتبار هذه العطلة أشبه «بالتقاعد» أو «الهروب» بل فترة تأمل تمنح فيها نفسها فرصة تعلّم كيفية السير في هذا العالم بهدوء ووضوح. إنها فترة تثبيت لقناعاتها تقرّبها أكثر من طبيعة اللون الفيروزي المطابقة لطبيعتها.

نصيحة وخطوة

اللون الأرجواني هو أكثر ما كانت تحتاج إليه بيفرلي في ذلك الحين، كونه تفوّق على اللونين الأزرق والفيروزي. وذلك نظراً إلى أن ظروفها الحالية تشير إلى مستوى سلبي من اللون الأرجواني في العمل. لتعيد تنظيم وتوازن هذه الطاقات وتملأ الثغرات، تحتاج بيفرلي في هذا الوقت من حياتها إلى أن تكثر من وجود اللون الأرجواني. لقد نصحناها بأن ترتدي هذا اللون بشكل ما وكيفما تشاء، إما باختيار سترة من هذا اللون، أو وشاح أو فستان أو ثياب نوم. قد تدخل هذا اللون في الأثاث عبر استعمال أغطية سرير أرجوانية أو مناشف حمام. حتى أنها تستطيع تزيين منزلها بأزهار من

هذا اللون. إن الورود الوردية اللون والقرنفل الأرجواني منتشرة بكثرة وقد تساعد في تذكيرها بحاجاتها. وبما أن الأرجواني لون الرعاية بامتياز، فقد نصحنا بيفرلي بأن تعي حاجاتها الأنثوية وتهتم بها فتأخذ استراحة وتدلّل نفسها مظهرة بعض الحب والتعاطف مع نفسها. بدت وكأنها بحاجة إلى أخذ الإذن للاعتناء بنفسها بحب. لذا فقد أشرنا عليها بأن تأخذ عطلة تحصل خلالها على عناية كاملة بجمالها وذلك حتى تدخل صفات اللون الأرجواني إلى حياتها وتجعلها تعمل لصالحها. كنّا نأمل أن يضفي هذا بعض اللون إلى حياتها ويجعلها تحقق أحلامها الوردية.

التقينا بيفرلي مجدداً بعد مرور ثلاثة أشهر تقريباً. فقالت لنا: «لم أدرك مدى حاجتي للتجدد ومدى إهمالي لنفسي حتى بدأت بجلسات العناية بالجمال مرّة واحدة في الأسبوع. إن زيارتي لمركز التجميل ذكرتني بمدى حاجتي للون الأرجواني». اهتمام بيفرلي بنفسها وعنايتها بجمالها على هذا الشكل أضافا اللون الذي كانت تحتاجه كثيراً في حياتها، مما ساعدها على اكتشاف حاجاتها الأنثوية الدفينة وتقديرها أكثر فأكثر.

وأضافت: «كانت الأزهار الوردية اللون التي وضعتها في منزلي ونشر بعض الأشياء الوردية اللون من حولي، بمثابة «مفكرة» يوميّة، جعلتني أعي حاجتي الشخصية للطف والرقة والحب والدعم. بتُّ أشعر أكثر بالراحة والهناء وقد انعكس ذلك إيجاباً على عملي. عندما أبدأ بالكتابة يكون ذهني صافياً متحرراً من أوهامه القديمة، وقد أصبحت كتاباتي أكثر وضوحاً وتأثيراً. أنا سعيدة لأنني أجريت اختبار قراءة انعكاس اللون وأنا راضية كذلك عن النتائج التي حصدتها جرّاء اتباعي نصائحكم. أشعر اليوم بأني إنسان جديد!».

القراءة الثانية

فانيسا، أم شابة عمرها 24 عاماً، وهي مطلقة؛ وتربي طفلها وحدها، إنها امرأة صغيرة الحجم ذات شعر بني داكن طويل، وعينان بنيتان، وتبلغ من الطول حوالي 160 سم. كانت تبدو قلقة غير واثقة من نفسها، إلاَّ أنها أصبحت مهتمة ومنجذبة جداً للألوان عند عرض البطاقات أمامها. اختارت الألوان الثلاثة بتلقائية مطلقة وكانت راضية عن خياراتها. أتت فانيسا مرتدية كنزة صوفية ذات لون أزرق فاتح وجوارب ضيقة بنفسجية داكنة وتنورة ذات ألوان خريفية مختلطة.

انتقت فانيسا اللون البنفسجي أولاً والأخضر ثانياً والبرتقالي ثالثاً.

التفسير

البنفسجي: أظهر خيار فانيسا الأول ميولها الشديدة إلى الروحانية. إنها تملك القوة والقدرة على أن تحافظ على التوازن ما بين تطلعاتها الروحانية ومسؤولياتها العمليَّة. لطالما عبّرت عن مواهبها من خلال الفنون والإبداع. لكنها كانت بحاجة إلى أن تعتمد أكثر على حدسها وتكتسب حسّاً أكبر بقيمتها الذاتية؛ وهاتان صفتان إيجابيتان ملازمتان للّون البنفسجي. تعزيز هذه الصفات في هذا الوقت من حياة فانيسا، قد يكون مفيداً جداً نظراً لحالة الطلاق التي كانت تمر بها ولكونها بدون عمل.

الأخضر: عكس اللون الأخضر حاجتها إلى مساحة أكبر وحرية شخصية في التعبير، سيما عن الجرح العاطفي الناتج عن تجارب سابقة. وقد أكدت حقيقة هذا الأمر وانعكاسه على وضعها الحالي.

أرادت فانيسا التعرف إلى الطريقة الفضلى التي تسمح لها بالمضي قدماً؛ أي معرفة السبيل الذي يتيح لها استخدام مواهبها

الفطرية وترسيخ إحساسها بقيمتها الذاتية. لعل الطفل يمنحها الفرصة لتعمل بشكل إيجابي حنون. وقد أشرنا إلى أن رعايتها لطفلها على هذا النحو يجعلها تركز على الصفات الإيجابية للون الأخضر، مما قد يساعدها على تنمية عدّة جوانب من شخصيتها.

البرتقالي: يعكس خيار فانيسا الثالث شجاعتها وطاقتها البناءة. بينما تتقدم باتجاه تحقيق هدفها، يعطيها هذا اللون الثقة لتتغلب على المصاعب التي تواجهها في الحياة كما ويضفي نوعاً من الحيوية والإثارة التي تحتاجها لتحسين نوعية حياتها. إضافة إلى أن اللون البرتقالي يساعد فانيسا على الخروج من حالة الكآبة التي تعيشها.

نصيحة وخطوة

ما تحتاجه فانيسا فعلاً هو التواجد في مساحات خضراء واسعة ـ إما في الريف أو في منتزه محلي ـ حتى تستمتع بإحساس الحريَّة والغرق في أحضان الطبيعة التي تلفها بطاقتها الشافية. فهذا يساعدها على تحديد أوضح لأولويّات حياتها والبدء بأخذ قرارات بشأنها. ويمكن لفانيسا، بإضفاء هذا اللون إلى طعامها وملابسها وبإحاطة نفسها بالشتول الخضراء، أن تخلق محيطاً مستقراً ومتوازناً عاطفياً يؤمّن لها الدعم الذي تحتاجه. قد يمنحها هذا اللون الحماية العاطفية ويساعدها على الشعور بالأمان الداخلي. وقد نصحنا فانيسا كذلك بإضافة لمسات برتقالية (وهو اللون الثالث على لائحة خياراتها) إلى حياتها عبر ارتداء ملابس من هذا اللون، أو وضع أزهار برتقالية اللون أو شراء بعض الأكسسوارات المنزلية البرتقالية. ذلك أن هذه الخطوة تضمن عدم طغيان الجوانب السلبية للأخضر كالركود مثلاً، وبما أنها تتوق إلى البرتقالي فلا بأس من أن ننصح به.

وبعد ستة أشهر عادت فانيسا لتخبرنا عن تطوُّر أمورها. فأطلعتنا

على رحلة قامت بها إلى إيرلندا حيث مكثت عشرة أيام برفقة أهلها. أدركت فانيسا هناك عمق حاجتها للون الأخضر بما أن إيرلندا مشهورة بمساحاتها الخضراء التي استفادت فانيسا منها كثيراً! كانت تذهب في نزهات بعيدة على طرقات الريف الإيرلندي وتزيل عنها القلق والمتاعب. وفي إحدى تلك النزهات قررت فانيسا العمل بدوام جزئي لكسب بعض المال، وهكذا توظف قدراتها الإبداعية الفنيَّة مع الاحتفاظ بما يكفي من الوقت تمضيه مع ابنها.

عندما أتت فانيسا لمقابلتنا لم تكن قد وجدت عملاً مناسباً بعد، إلاَّ أنها كانت واثقة، كونها تعرف تماماً ماذا تريد، بأنها ستجد ما تبحث عنه بسهولة. وحين التقينا بعد مرور خمسة أشهر كانت فانيسا قد حظيت بالوظيفة «المثالية» كمساعدة في دار حضانة، مما يعني أنها لم تكن مضطرة للابتعاد عن طفلتها. وما وفَّر لها كذلك المناخ الملائم لإضفاء النواحي الإيجابية للوّن البرتقالي على حياتها بوجودها الدائم مع الأولاد.

تمت معاملات الطلاق دون تعقيدات تذكر، وحظيت بوظيفة جديدة تكسب منها أجراً مقبولاً وتنعم بوقت كاف للبقاء مع ابنتها. وكما تقول هي: «ماذا عساي أطلب بعد؟ فقد حققت الكثير في فترة قصيرة ـ ومن يعرف ماذا يخبىء لي المستقبل؟».

كانت تتكلم بإحساس حقيقي بالأمل والرضا لما آلت إليه أمورها.

القراءة الثالثة

روبرت، مأمور سجن، يبلغ من العمر 28 سنة ويزن حوالي 81 كغ؛ ذو بنية قوية مفتولة العضلات. كان يبدو عليه التوتر والضغط النفسي، إنما كان على العموم واثقاً من نفسه. يملك شعراً أسود وعينان بنيتان وبشرة شاحبة. كان يرتدي سترة عسكرية سوداء اللون

وسروالاً أسود وقميصاً حمراء الياقة حين التقينا به للمرة الأولى.

انتقى روبرت اللون الأحمر أولاً والأزرق ثانياً والأصفر ثالثاً.

التفسير

الأحمر: يشير هذا اللون بحلوله في الموقع الأول إلى أن روبرت شخص منفتح منطلق في الحياة، واثق من نفسه. يعيش حياته بكل تفاصيلها وبحيوية كبيرة ولديه رغبة ملحّة في تحقيق النجاح على الصعيد المادي. إنه ودود عطوف يحبه الآخرون ويعتمدون عليه في تحمّل المسؤوليات بشكل عملي.

الأزرق: يعكس هذا اللون حاجة روبرت للتخفيف من الأعباء والضغط الملقيان على عاتقه. أحس روبرت، ذو الطبيعة النشيطة وصاحب العمل المتطلب الضاغط، بأنه بلغ حدّاً لم يعد معه يستطيع تحمّل المزيد. وكان يتوق إلى استعادة طاقته وتجديدها عبر أخذ فترة للاستراحة والاسترخاء. اقترحنا بأنه يمكن أن يحصل على راحة مؤقتة عن طريق التأمل أو الصلاة، وقد أثار هذا الاقتراح فضوله.

الأصفر: يشير هذا اللون إلى رغبة في «الخفة»، التي تساعد على رفع معنويات روبرت الذي يعيش حالة متعبة ضاغطة في الوقت الراهن. في تلك الفترة لم يكن قادراً على رؤية الجانب الإيجابي المتفائل للحياة التي بدت له باهتة لا لون لها. وقد احتاج إلى إيجاد سبيل أو أي دروس يمكن أن تساعده على استعادة الأمل وتضعه على طريق جديد يحمل له معانٍ جديدة. ونظراً لاهتمامه باستكشاف مختلف تقنيات المساعدة الذاتية وطرق التخفيف من الضغط النفسي، فقد أشرنا عليه بمتابعة دورة في هذا المجال تعيد له نشاطه الذهني وتزوّده برؤية أكثر إيجابية.

نصيحة وخطوة

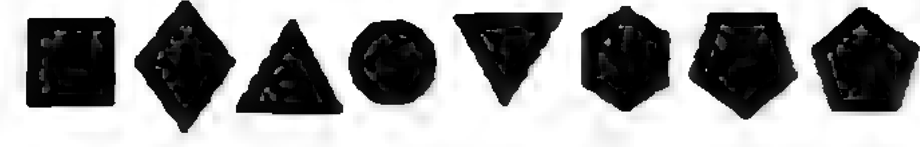
سيطرت الألوان الدافئة على خيارات روبرت (جاء الأحمر في الموقع الأول والأصفر في الثالث). لذلك فإنه يحتاج إلى السعي لإقامة توازن خاصة مع اللون الأزرق وبدرجة أقل مع الفيروزي وهما لونان باردان. كان متعباً ويشعر بالضغط وقد نصحناه بالتخفيف من سرعة وتيرة الحياة التي يعيشها. وبما أن الأزرق الذي اختاره للموقع الثاني يعكس وضعه الراهن فقد اقترحنا عليه بأن يضفي هذا اللون على حياته. يمكن أن يستعمله في منزله أو يرتدي ملابس داكنة تساعده على أن يهدىء من طبيعته المفرطة النشاط. إذا ما ترافق كل هذا مع متابعة تمارين تخفف من الضغط النفسي؛ قد ينجح روبرت في التزود بما يكفي من طاقة اللون الأزرق من أجل إقامة التوازن الذي يحتاج إليه.

اعترف روبرت عند نهاية جلسة قراءة انعكاس اللون، بأنه كان مشككاً في بادىء الأمر، إلاّ أنه ذهل لما أظهر اختياره للألوان الثلاثة من معلومات دقيقة حول حالته بشكل عام. لقد غادر مع إدراك أعمق لوضعه العام وشعور أكبر بالأمل.

بعد مضي شهر على لقائنا بروبرت، قرر أن يتسجّل في إحدى الدورات التي يقدّمها مركزنا. وقد نجحت جلسة قراءة انعكاس اللون في حثّه على التغلب على حالة التعب واللامبالاة. وقد شعر بعدئذٍ بقدرة على النظر إلى وضعه الراهن بإيجابية.

كان للجلسة والدورة أثراً إيجابياً على روبرت مما شجّعه على إرسال العديد من أصدقائه لزيارتنا. وقد أكد الجميع أنه بات مسلياً حلو المعشر ـ حتى أنه بدأ يتابع جلسات تأمل.

الفصل الثاني



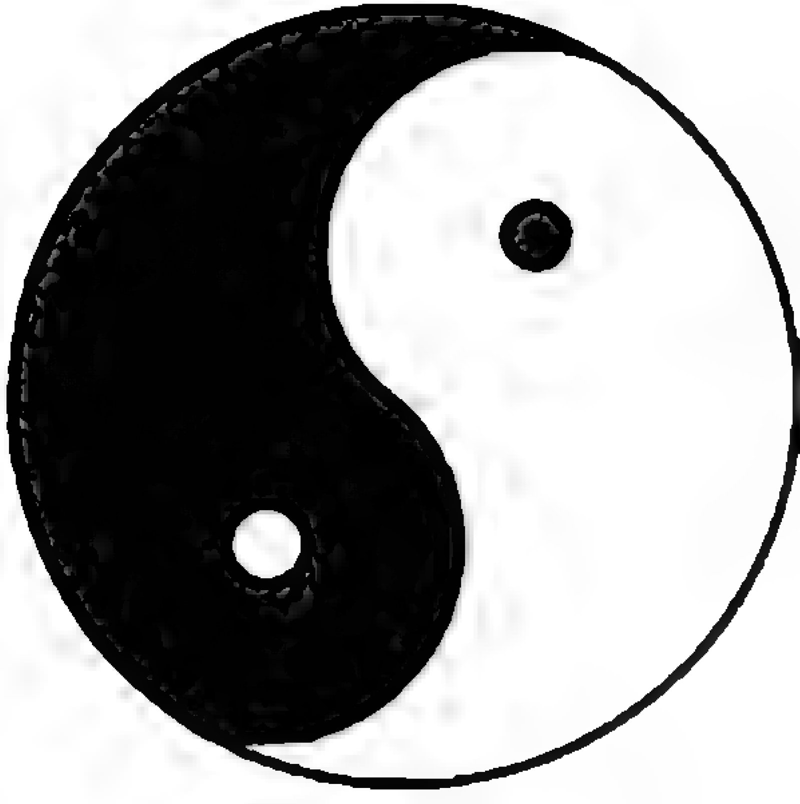
الألوان الثمانية الأساسية

تعتمد جمعية الألوان الحيَّة طيفاً لونياً مؤلفاً من ثمانية ألوان كما أنها تضم مجموعة من الألوان ذات خصائص دافئة وباردة بنسبة متعادلة. يضيف استخدام الألوان المكملة بعداً إضافياً إلى طريقة فهمنا لكيفية عمل الألوان. وعلى ضوء هذه الفكرة، تمَّ إدخال اللون الأحمر مضافاً إلى اللون المكمّل له وهو الفيروزي لخلق عجلة ألوان متناغمة متوازنة.

تتألف عجلة الألوان هذه من الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والفيروزي والأزرق والبنفسجي والأرجواني التي تعرف بالألوان الثمانية الأساسية. وتربط كل من ألوان العجلة علاقة تناغم بجاره المقابل له. ذلك أنه من المهم جداً ألا يطغى أو يسيطر أي لون على الآخر، بل على العكس فقد تمَّ ترتيب الألوان بطريقة يساند فيها كل لون اللون الآخر.

التكامل

يرتكز التكامل على إحدى المبادىء الرئيسية للفلسفة الطاوية Taoism، التي يعود تاريخها لآلاف السنين. وقد استُخدم هذا المبدأ لتفسير المظاهر الطبيعيّة وهو يلعب دوراً حيوياً في الطب وعلم الفلك الصينيين. يعتبر الصينيون، بالمبدأ، أن الحياة برمتها، قائمة على



رمز الين واليانغ

قوتين اثنتين متعاكستين دون أن تناقض إحداهما الأخرى. وتعرف هاتان القوتان بقوة الين (Yin) وقوة اليانغ (Yang) (انظر الرسم). يرتبط الين بالأنوثة والتمدُّد والليل والبرودة فيما يرتبط اليانغ بالذكورة والتقلص والنهار والحرارة، وهكذا دواليك. للقوتين حركة دائرية وهما في حالة تغير دائم، ذاتي واتجاه بعضهما البعض، نظراً لتغيّر قوى الحياة في الكون.

لنطبق مبدأ التكامل على الألوان، علينا أن نبدأ بعدد مزدوج وإلاً فلن يصحّ المبدأ إذ يبقى أحد الألوان دائماً دون مكمّل له، وقد أدخلنا اللون الفيروزي كونه المتمم الأصيل للأحمر.

تربط الفيروزي بالأحمر علاقة توازن لا خضوع فيها ولا سيطرة للون على آخر. وقد استنتجنا، من خلال عملنا، أن اللون الفيروزي يعمل كجسر بين العالمين، المادي والروحاني. وفي هذه المرحلة من مراحل تطوُّر الإنسان يمثل اللون الفيروزي انعكاساً لحركة جديدة متنامية في النمو الروحي للإنسان. إنه لون متآلف مع التغيّرات التي تطرأ على وعي البشرية في عصر الدلو، الذي يجلب معه وعياً جماعياً، لا سيما فيما يتعلق بنمو الإنسان الروحي على الصعيد الشخصي وبالنمو الروحي لكل المسكونة.

حين يتم وضع لونين مكملين واحدهما للآخر ومتعادلي الكثافة بجانب بعضهما البعض، فإن احتمال وجود تناقض لوني قوي وارد جداً. ويختلف تأثير هذا التناقض بين قويّ وخفيف تبعاً لكثافة اللون؛ وتتغير ردة الفعل عليهما فتتراوح بين الانجذاب القوي والنفور. تعطي الألوان المتممة طابع الاكتمال بما أن توحّدها يدلّ على طاقة متوازنة.

تندرج ألوان الطيف الدافئة في خانة اليانغ، بينما تعتبر الألوان الباردة من الين. تعتبر ألوان الأرجواني والأحمر والبرتقالي والأصفر مبدئياً ألوان يانغ. أما الأخضر والفيروزي والأزرق والبنفسجي فهي من ألوان الين. تكلم بابيت، في القرن التاسع عشر، عن ألوان مغناطيسية وأخرى كهربائية وهي طريقة أخرى للتمييز بين الألوان. حيث تعتبر الألوان المغناطيسية من فئة اليانغ والألوان الكهربائية من فئة الين. وتجدر الإشارة هنا إلى أن التناقض موجود ضمن كل من هاتين الفئتين. أي أن بعضاً من عناصر اليانغ موجود في الين والعكس بالعكس.

لكل لون ثنائيته، أي صفاته السلبية والإيجابية، التي يمكن أن تعزز مكانة الإنسان أو تحط منها، أو تضفي النور على الحياة أو العتمة. لنأخذ اللون الأحمر على سبيل المثال الذي يحمل ثنائية النور والعتمة. فألوان الأحمر الزاهية تمنح القدرة على التقدم في الحياة وتميل أكثر إلى الين بينما الأحمر الداكن يميل إلى تعقيد حياة الفرد وبالتالي فهو في فئة اليانغ. كل لون وله متممه أي نظيره البارد أو الدافىء، الخامل أو الناشط. عندما نستعمل الألوان لأهداف علاجية ونغفل الألوان المتممة فإن خطر التعرّض للآثار الجانبية يصبح وارداً جداً. فيزداد احتمال تفاقم المشكلة التي نهدف إلى التخلص منها.

لنفرض أنك احتجت إلى اللون الأحمر بسبب افتقارك للطاقة والحيويَّة، وبالغت في إضفاء الأحمر أينما كان من حولك، لفترة طويلة نسبياً، دونما اكتراث باللون الفيروزي المتمم لإقامة التوازن، فاعلم أنك ستجد نفسك عاجلاً أم آجلاً تعاني من إرهاق جسدي كلي واستنزاف للطاقة بسبب التعرض لفائض من الأحمر. بمعنى آخر، تكون قد عرّضت نفسك لجرعة مفرطة من هذا اللون. وبدلاً من أن يزودك الأحمر بالطاقة يأخذها منك ويستنزف مواردك الخاصة منها. إن استعمال الألوان لغايات علاجية دون متمماتها لإقامة التوازن قد

يزيد من مخاطر حدوث آثار عكسية، وبالتالي تأتي النتائج مناقضة لتلك المرجوّة في العلاج.

علم النفس المتعلق بالألوان

تثبت الحقائق العلميَّة أن الضوء الملوّن بمختلف الألوان، الداخل إلى العين، يؤثر بطريقة غير مباشرة على مركز العواطف، عبر الهايبوتلاموس (الجزء الواقع تحت المهاد البصري) والغدة النخامية. وعلى الرغم من غياب الدليل العلمي القاطع على تأثير اللون في العقل كما يفعل في الجسد، فإنه لا يمكننا إنكار حقيقة تجاوب كل منّا مع اللون بطريقة مختلفة. لنأخذ على سبيل المثال، اللون الأزرق؛ فقد يجده أحدهم مهدّئاً فيما يعتبره آخر بارداً؛ أو الأحمر الذي يرى فيه البعض مثيراً جنسياً ويصنفه آخرون كلونٍ يثير الأعصاب بشّدة.

تقول تجربتنا الخاصة، إن الأشخاص الذين ينجذبون إلى ألوان معينة تبعاً لعوامل لا يعرفون سببها، يبنون خياراتهم حسب نوع شخصيتهم والظروف التي تحكم مجرى حياتهم أو وفقاً لأفكارهم ورغباتهم، الدفينة، اللاواعية. بعضهم يعرف تماماً ما الألوان التي يحتاج إليها فيما لا يملك البعض الآخر أدنى فكرة عن الموضوع.

ليس بالضرورة أن يختار الفرد لوناً ما لأنه مفيد له بل لأن اللون بحد ذاته يروق له، حتى إنه أحياناً قد يتضارب مع حاجاته. لماذا يحب الناس ألواناً معيَّنة دون سواها؟ ما الذي يجذبهم أو ينفرهم من بضعة ألوان؟ يمكن أن ترتبط ردّات الفعل هذه تجاه الألوان بالطفولة، أو بردّات فعل أساسها تفضيل بعض الألوان على أخرى بسبب كراهية مرتبطة بدلالة اللون الرمزية أو بالمعنى التقليدي الذي اتخذه عبر الزمن. أو لعل الأمر برمَّته يعود ببساطة إلى تغيّر الموضة أو إلى تناسق هذا اللون أو ذاك مع لون بشرتنا.

لقد تمَّ العمل على عدة اختبارات نفسيَّة لتساعدنا على اكتشاف ذواتنا من خلال طاقة اللون. اعتقد غوتيه أن للون تأثيراً مباشراً على عواطفنا. أما «كارل يونغ»، الذي أطلق على مبدأ اليانغ اسم «أنيموس» وعلى مبدأ «الين» اسم «أنيما»، فكان يؤمن بقوة اللون الرمزية ويحث مرضاه على استعماله في الرسم، بشكل عفوي، ليعينهم على التعبير عن الناحية النفسية اللاواعية الأعمق من شخصيتهم.

كان «ماكس لاسكر» واضع «اختبار لاسكر اللوني»، أثناء عمله على مسألة أثر الألوان على العقل، يؤمن بأن لتلك الألوان قيمة عاطفية وأن ميول أحدهم إلى بعضها دون سواها، إنما يعكس صفات شخصية أساسية. إن الانجذاب القوي نحو اللون الأحمر يدل على شخصية من النوع الجازم، عن شخص منطلق ومنفتح في الحياة، ذي إرادة صلبة، في حين أن النفور من هذا اللون يشير إلى شخص خجول أو ربما غير اجتماعي.

في الواقع، إن عملنا في مجال الاستشارات المتعلقة بالألوان التي تعتمد على «قراءة انعكاس اللون»، تساعدنا على فهم النواحي الجسدية والعاطفية والعقلية للفرد. أما المعلومات التي نستشفها ونناقشها بالعمق في مرحلة لاحقة، فتمكِّن المريض من إجراء عملية تكامل بين هذه النواحي كافة لتحقيق شخصية متكاملة. نحن على يقين بأن تلك التقنية وسيلة فاعلة يستطيع الناس من خلالها أن يعملوا على تحسين نوعية حياتهم بطريقة شمولية.

كيف تؤثر الألوان الثمانية الأساسية على صحتنا

لكلٍّ من الألوان الثمانية الأساسية تأثيرها علينا؛ تأثير يطال النواحي العاطفية والعقلية والجسدية. يمكن أن نضيف بعداً آخر

لتمرين «قراءة انعكاس اللون» في الفصل الأول من الكتاب، عبر ربطه بالاقتراحات الواردة في هذا القسم حول استعمال طاقة الألوان في علاج المشاكل الصحية. إليك بعض الطرق السهلة لاستخدام اللون لغايات علاجية.

اختر الألوان من فصل قراءة انعكاس اللون وراجع الجزء المتعلق بهذه الألوان هنا. شغل حدسك وعفويتك لإدراك نقاط الضعف والقوة، واكتشاف المظاهر الإيجابية وتلك السلبية لكل لون. استخدم هذه المفاهيم للتعرف إلى نقاط القوة التي تتمتع بها صحياً ولتحديد نقاط الضعف في صحتك. هكذا ستتمكن من إجراء تعديلات أساسيَّة، بالعودة إلى فصول أخرى من الكتاب، لإضفاء اللون على حياتك بأسلوب إيجابي عملي. تذكَّر دوماً أن المظاهر السلبية نقيض المظاهر الإيجابية. مثال على ذلك، إن خاصيَّة الإقدام التي يحملها اللون الأحمر هي من المظاهر الإيجابية أما الخمول، وهو النقيض، فإنه من المظاهر السلبية.

الخصائص العقلية والعاطفية للون الأحمر (الفيروزي - لون مكمِّل)

المظاهر الإيجابية

يعبر اللون الأحمر، وهو أول ألوان التدرّج الطيفي Spectrum عن الاندفاع والإثارة والحركة والإرادة. إنه يجلب التجدد في الحياة والبدايات الجديدة. تعتبر طاقة الأحمر بدائية مقارنة بالألوان الأخرى. إنه مرتبط بالدفء والإثارة، بالمبادرة والإقدام وبالروح القيادية التي ترفع المعنويات. أما المثابرة والقوة الجسدية والاندفاع والسلطة فمن خصائص هذا اللون النموذجية. الألفة والتسامح إضافة إلى الازدهار

المالي والعرفان بالجميل هي من صفاته الجميلة أيضاً. كما لا يمكن إغفال صفتي الحب الجسدي والشغف المرادفتين للون الأحمر.

المظاهر السلبية

تندرج في هذا الإطار صفات قلة الاحتشام والفظاظة وقلة التهذيب وبعض العناد. قد يبدي أتباع هذا اللون ميلاً إلى العنف الجسدي والبذاءة والخطر. ذلك أن كثافة اللون الأحمر وقوته قد تتحول إلى غضب وثورة عارمة، يمكن أن يعبّر عنها بمظاهر العنف وقلة الرحمة والغيظ والتمرد.

تأثير اللون الأحمر في الجسد

الأحمر لون دافىء يتميَّز بالانفتاح على الآخرين. يدب الحياة والطاقة في الكائن الحي ويحث على العمل حيث ينسل الركود والخمول. يطلق الأحمر العنان للأدرينالين ويساعد على تنشيط الدورة الدموية في الجسم كما على تصنيع كريات الدم الحمراء. يرفع الأحمر ضغط الدم وينشر الحرارة في الجسم ويثير الجهاز العصبي. لهذا يمكن استخدامه بفعالية في علاج مختلف أشكال الخدر والشلل وفقر الدم والزكام وذات الرئة وعدد من الاضطرابات الأخرى التي يمكن للون الأحمر التخفيف من حدِّتها.

يقوّي اللون الأحمر وظائف الجسد، ويحرر من الخمول، والسوداوية، والحزن والاكتئاب واللامبالاة. كما يمنح الطاقة التي يحتاجها بناء الجسم وتقويته. إنه نافع، على وجه الخصوص لأولئك الذين يمرّون بفترات من «الخمول»، أو الذين يفتقرون إلى مناعة قوية. هنا يعمل الأحمر كمنشط يتغلب على أولى مظاهر الزكام ويهزمها. إحدى الطرق العملية في حال الشعور بالزكام هي استخدام

طاقة اللون الأحمر عبر ارتداء جوارب أو قفازات أو سترةً أو وشاحاً أحمر. هناك طريقة ناجحة أخرى لتدفئة الجسم وإثارة طاقته الداخليَّة تكمن في ممارسة تمارين تنفس اللون وتصور اللون والتأمل، بالاستعانة باللون الأحمر، وبشكل منتظم. ينصح بعدم استعمال الأحمر في معالجة حالات الحمّى، وارتفاع ضغط الدم، أو في حالات الالتهاب الناجم عن تورم أو جروح أو حروق أو كدمات.

الخصائص العقلية والعاطفية للون البرتقالي (الأزرق - لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

البرتقالي، كالأحمر لون يشير إلى الحزم والانفتاح والانطلاق في الحياة، إلاَّ أنه بنّاء أكثر من الأحمر. يعكس البرتقالي الحماسة المترافقة مع الحيويَّة الطبيعية والاندفاع. هذا اللون «يردّ الروح»، أي أنه مرادف للصحة الجيدة، للحيوية، للإبداع والمرح، كما للثقة والشجاعة والابتهاج والعفوية والنظرة الإيجابية للحياة. مما يتصف به هذا اللون كذلك القدرة على التواصل مع الآخرين والحركة الدائمة وحب المبادرة. أما إحدى أفضل مميزاته فهي السعادة المطلقة.

المظاهر السلبية

ينطوي الوجه الآخر للون البرتقالي على تصرف متغطرس مستبد. وقد يعبر عن ذلك بسلوك ملفت للنظر أو بالتكبُّر و«عرض العضلات». ترتبط الذبذبات السلبية للون البرتقالي بغياب المرح والكآبة والحزن وقد تتفاقم للتحوُّل إلى فقدان للحيوية، وإلى قنوط وأفكار تخريبيَّة.

تأثير اللون البرتقالي في الجسد

لطاقة هذا اللون بعض نقاط التشابه مع الأحمر والأصفر. تكمن أبرزها في تنشيط عملية الدورة الدموية والتأثير في العقل وجهاز التنفس والجهاز العصبي. يزود اللون البرتقالي الجسم بالطاقة ويساعد في عملية امتصاص المغذّيات وتوزيعها في الجسم. إنه لون مادة الكالسيوم وينصح به للمرأة الحامل والأمهات اللواتي يأملن بزيادة كمية حليب الرضاعة. يساعد هذا اللون في الحفاظ على الشعر الصحي، والأظافر والعظام والأسنان. ويمكن استعمال البرتقالي كلون في علاج بعض اضطرابات الطحال والكلي.

تستطيع، على سبيل المثال، أن تُدخل هذا اللون إلى جسمك عبر قطع الملابس السفلية، أي البعيدة عن الوجه. إما عبر شراء قميص أسفله برتقالي أو سروال أو حتى ملابس داخلية بهذا اللون. إنه يؤثر في الوظيفة الفيزيولوجية للمعدة، والبنكرياس، والمثانة والرئتين كما أنه يخفف من أوجاع القرحة والحصى الصفراوية التي تتكوّن في المرارة. أما فعاليته الكبرى فتكمن في إطلاق الغازات والريح من الجسم، وإعادة التوازن إلى الأشخاص الذين يعانون من تقلصات معويَّة، أو كسل أو تشنّج في القولون. الإمساك كذلك هو من الحالات التي يعالجها اللون البرتقالي بفعالية.

يساعد البرتقالي على تقوية نبضات القلب وتنشيط عمل الكبد. لذلك فهو لون يصلح لعلاج المدمنين على الكحول. ونظراً لتأثيره على الجهاز التنفسي، فإنه ناجح في علاج الالتهاب الشُعَبي (الرئوي) وتحفيز التنفس العميق المنتظم. أما تدرّجات اللون البرتقالي الخفيفة فهي تستخدم في علاج التهاب المفاصل والروماتيزم.

اللون البرتقالي لا يناسب الأشخاص الذين تسهل إثارة غضبهم أو أولئك الذين يعانون من الضغط النفسي (Stress).

الخصائص العقلية والعاطفية للأصفر (البنفسجي - لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

يعدُّ الأصفر اللون «الأخف» من بين الألوان الدافئة كما أنه اللون الأقرب إلى لون الشمس. إنه يجلب الأمل ويبعث على الإحساس بأن الأمور كلها تسير على خير ما يرام. فيه نفحةٌ من الإشعاع، والسطوع، والبهجة والمرح. يرمز الأصفر إلى الانفتاح والإلهام؛ ينير ويتوهج، كما يشير، في أوج ذبذباته الإيجابية، إلى المعرفة والحكمة. يتدفق من اللون الأصفر بحر العقلانية والمنطق. ويُرادف القدرة على التمييز والبصيرة النافذة والمواقف الحاسمة.

المظاهر السلبية

يمكن لذبذبات اللّون الأصفر السلبية أن تكون مدمِّرة. وهي تضم صفات الخداع والمراوغة والسيطرة على الآخر، وكثرة الحسابات، والمكر، والحقد والتملق. وتؤدي جميعها إلى سلبيّة مطلقة يرافقها شلل فكري وتشاؤم مفرط.

تأثير اللون الأصفر في الجسد

يعمل اللون الأصفر على تقوية الجهاز العصبي والعضلات، بما في ذلك عضل القلب فتتحسّن الدورة الدموية. إنه يساعد في تنشيط مختلف وظائف الجسم، مثل عمل الكبد، والمثانة وإفرازات المرارة. يحفز الأصفر إفراز العصارة المعديَّة، ويمنع الإمساك وعسر الهضم عن طريق تحسين وتنظيم عمل الأمعاء. إنه لون ممتاز للتخفيف من

حدَّة الآلام التي تصيب المفاصل والأنسجة الضامة ويسكن أوجاع التهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس.

إحدى الطرق العمليَّة للاستفادة من طاقة اللون الأصفر هي الممارسة المنتظمة لتقنيات تنفس اللون وتصوُّر اللون والتأمل الوارد ذكرها في الفصل السابع من الكتاب. ركِّز على المناطق المصابة عبر توجيه طاقة اللون إليها، أو استمتع بحرارة الشمس لبعض الوقت وبشكل منتظم إذا أمكن، ودع الأشعة الذهبية تغمرك وتتغلغل فيك عندما تستطيع ذلك.

للأصفر قدرة على توزيع الكالسيوم في الجسم، مما يجعله فعّالاً في التخفيف من ألم تصلّب المفاصل والأوجاع الناجمة عن التحرك. إنه أيضاً مسهِّل، ومفيد جداً لتنشيط عمل الكبد والكليتين وطرد المادة المخاطية من الجسم. يستطيع كذلك تنظيف مجرى الدم وتنشيط الجهاز اللنفاوي. يساعد اللون الأصفر المصابين بمرض السكري في التقليل من جرعة الإنسولين اليومية، ويحث البنكرياس على إفراز الإنسولين الطبيعي. اليود والفوسفور والذهب والكبريت؛ كلها مواد تحتوي على طاقة اللون الأصفر.

بالرغم من أن الأصفر لون ينشط عمل الدماغ والقدرات الفكرية، لا ينصح به لمن يعاني مرضاً عقلياً حاداً أو اضطراباً عصبياً.

الخصائص العقلية والعاطفية للأخضر

(الأرجواني - لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

تعكس طاقة الأخضر حسَّ المشاركة، التكيف، الكرم

والتعاون. يهدىء من اهتياج المشاعر، ويدعو إلى الحكم الصائب وإلى يقظة الضمير والتفهم. يمثل صورة الأمان والحماية ويخلق بيئة صالحة لاتخاذ القرارات. الحرية والتناغم والتوازن كلها تعابير تنبع من الإحساس الطبيعي بالعدالة، إنه شعور يمليه اللون الأخضر. إنه يعمل كمؤشر على تجدد الحياة وتعكس أقصى ذبذباته روح التطوُّر.

المظاهر السلبية

البخل واللامبالاة وانعدام الأمان هي بعض مظاهر الأخضر السلبية. تتمثل طبيعة اللون الأخضر غير الإيجابية بإساءة الحكم والحذر المفرط والشك. وهي تشير إذا ما رافقها النضج العقلي المبكر إلى الغيرة والحسد والأنانية والتعصب. أما المستويات الدنيا للون للأخضر فتغذي الركود الذي قد يبلغ في النهاية حدّ الانحطاط.

تأثير اللون الأخضر في الجسد

يعود اللون الأخضر بالنفع على الجهاز العصبِّي [السمبتاوي] بوجه خاص، وعلى عمليات الشفاء والتوازن وتجدّد الخلايا بوجه عام. الأخضر مرتبط بالقلب وله تأثير مباشر على وظيفته ووظيفة الرئتين. يساهم هذا اللون بتسييل الجلطات الدموية والتخلص من الخلايا الميتة. كما ويساعد على نمو العضلات وخلايا البشرة والأنسجة. إضافة إلى أنه يساهم في عملية التخلّص من المواد السامَّة ويعتبر قابضاً لطيفاً للبشرة.

يعمل اللون الأخضر على التخفيف من التوتر، وخفض معدّل ضغط الدم. صحيح أنه لون ذو مفعول مهدىء يبعث على الاسترخاء، ومع هذا فإن استخدامه بشكل خاطىء يمكن أن يؤدي إلى النعاس والتعب وسرعة الانفعال. بما أن هذا اللون قادر على التأثير

في البنية الأساسية للخلية فمن الممكن استعماله لمعالجة التدرّن والتكيّسات والأورام عامة. إنه يصلح خصوصاً لمعالجة الأوجاع الصدرية كالربو والتهاب الشعب الرئوية والخناق (الذبحة الصدرية). إذا ما كانت تشعر بانقباض صدري، جرب تمارين التنفس الوارد شرحها في الفصل السابع من الكتاب والذي يتحدث قسم منه عن تقنية تنفس اللون وتصور اللون والتأمل باللون الأخضر، فهذا سيساعد على فتح رئتيك وإزالة الضيق الذي تشعر به. ويستحسن أيضاً أن تزور المنتزهات العامة أو الريف «لتنشق الهواء النظيف». يستعمل الأخضر كذلك لمعالجة حالات التهاب الكبد، والزكام وأوجاع الرأس. وبما أنه يعمل كقوة توازن فقد يخفف من الشعور بالخوف في حالات الصدمات النفسية. كما يساعد في إزالة مخاوف الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة.

الخصائص العقلية والعاطفية للون الفيروزي (الأحمر ـ لون مكمل)

المظاهر الإيجابية

للفيروزي نشاط دائم لا يطغى ولا يتطفل على عمل أي من الألوان الأخرى. إنه يتمتع بهالة من اليقظة والحذر تعطي القدرة على التعبير عن النفس بوضوح. يتصف هذا اللون المشع المتميِّز باللطف والانفتاح اللذين يبعثان على الغبطة. إنه لون التحرّر والنصر والميل إلى المساعدة. يؤمِّن الفيروزي الزاهي فرصة التغيير الجذري.

المظاهر السلبية

يمكن أن يشوب اللون الفيروزي أحياناً عدم نضج يتجلى بالارتباك

وعدم القدرة على المضي قدماً في الحياة. من الصفات السلبية كذلك لهذا اللون العزلة والانسلاخ عن المجتمع اللذين يرافقهما شعور بالفراغ والتشوّش على الصعيد العاطفي والنفسي والعقلي.

تأثير اللون الفيروزي في الجسد

الفيروزي مزيجٌ من الأزرق والأخضر. إنه لون بارد بامتياز، يبعث على الشعور بالاسترخاء والانتعاش اللذان يساعدان في التخفيف من حالات الالتهابات كأوجاع الرأس والأورام والجروح والندبات والحروق. سارع في المرة المقبلة التي تصاب فيها بجرح أو حرق إلى كشف الجهة المصابة من يدك (أو دَعْ أحدهم يساعدك)، وتسليط اللون الفيروزي المضاد للالتهاب عليها مباشرة. حيث إن استعمال تقنيات تنفس اللون وتصور اللون إضافة إلى التأمل باللون الفيروزي الوارد ذكرها في الفصل السابع، يجعلك تتصور بأن الإصابة باتت أقل ألماً وتهيجاً.

أكثر ما يساعد اللون الفيروزي على حل مشاكل البشرة بما فيها حب الشباب، والأكزيما وداء الصدف (psoriasis). يخفف من الضغط النفسي والتوتر ويساعد على إزالة السموم والإحتقان من الجسم.

يعمل اللون الفيروزي على جهاز المناعة، فيقوم بدور الواقي ضد أي هجوم للباكتيريا الضارة والفيروسات. تتجاوب أمراض التهاب الغشاء المخاطي للكولون والديزنتاري (dysentry) وأنواع الحمى، مع اللون الفيروزي الذي يساعد الجسم أيضاً في عملية إزالة الفضلات منه. كما أنه يساعد في علاج التهاب الجيوب الأنفيَّة والإرهاق الفكري ورشح الربيع (Hay Fever) ويزود الجسم ككل بالطاقة. في الواقع يبدو أن اللون الفيروزي هو الأكثر شهرة واستعمالاً بين أوساط المصابين بالأيدز، لا سيما في مراحله الأولى.

لا ينصح باستعمال اللون الفيروزي مع الأشخاص الذين يمرون بحالات من الخمول وقلة النشاط.

الخصائص العقلية والعاطفية للأزرق
(البرتقالي ـ لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

يشير الأزرق إلى التوغل في عالم الروح، حيث يشكل الطموح الصفة الأرقى. ينتمي الأزرق إلى الألوان الباردة. يعزز هذا اللون بما يوحيه من سكون وثقة صفتي التكرّس والثقة بالآخر. إنه لون محبب لدى كثيرين، مرتبط بحس الواجب وبالجمال واللباقة. يجلب صفاء اللون الأزرق الشعور بالسلام والإيمان والاسترخاء، والتعافي. تعتبر السلاسة والقوة الهادئة من ميزات هذا اللون الجذابة التي تفرض الاحترام على الآخرين.

المظاهر السلبية

تتميّز طبيعة الأزرق بالبحث والسعي الدائمين. ويعتبر الشك وعدم التصديق وقلة اللباقة من الصفات العامة لذبذبات الأزرق السلبيَّة. إنه غير واقعي يدفع إلى أحلام اليقظة ويميل نحو الإهمال واللامبالاة وسوء الظن. قد يتحوّل الإحساس بالتعب والكسل والبلادة إلى حالة من السوداوية التي تفضي في النهاية إلى شعور بالشلل.

تأثير اللون الأزرق في الجسد

للأزرق أثر مهدىء باعث على الاسترخاء، وهكذا فإنه نقيض اللون الأحمر. يعتبر ناجعاً في علاج حالات الحمى، وتسارع النبض وارتفاع

ضغط الدم. عموماً، يعمل اللون الأزرق على خفض الحرارة والالتهابات من الجسم، كما في حالتي الإصابة بحرق الشمس وضربة الشمس.

إنه يبعث على الهدوء ويحدُّ من الشعور بالتوتر والضغط النفسي والصداع. كما يخفّف كافة آلام الحنجرة والأوتار الصوتية، كالتهاب الحلق والسعال والبحة والتهاب الحنجرة. أثبت اللون الأزرق فعاليته في معالجة آلام الحيض كأوجاع فترة الطمث وآلام الظهر وحتى تدفق الدم. يمكن للنساء اللواتي يعانين من آلام فترة الحيض أن يستفدن من الطاقة الشفائية للون الأزرق مباشرة قبل وأثناء وبعد فترة الحيض. فيعمدن إلى ارتداء ملابس نوم، وأثواب حمام وحتى ملابس عادية للنهار، كلها زرقاء اللون. كما أن بعض الأغراض المنزلية كأغطية الأسرّة والمناشف الزرقاء قد تساعد في التخفيف من أوجاع فترة الحيض. إن إبقاء مصباح يبث نوراً أزرق مضاءً طيلة الليل قد يفيد كذلك في التخفيف من حدّة التوتر والألم اللذين يرافقان فترة الطمث.

من الاضطرابات الأخرى التي ينفع معها استعمال اللون الأزرق: داء الشقيقة والتهاب السحايا والتهاب الكولون والديزنتاري والأرق والإسهال. يعود اللون الأزرق على وجه الخصوص بالنفع على بعض الأمراض التي يعاني منها الأطفال، كبروز الأسنان وآلام الحنجرة والتهاب اللوزتين والحصبة والشهاق (السعال الديكي)، وجدري الماء والفواق (الحازوقة). حتى أن العديد من المشاكل التي تعاني منها العين قد تحل باستعمال اللون الأزرق، وتضم قائمة المشاكل قصر البصر (myopia)، والماء الزرقاء والخوف الوسواسي من الضوء (photophobia).

لا ينصح باستعمال اللون الأزرق في معالجة حالات الشلل، وانخفاض ضغط الدم أو الزكام. كما أنه غير محبذ في حالات الاكتئاب والسوداوية.

الخصائص العقلية والعاطفية للبنفسجي
(الأصفر - لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

هذا اللون يجمع ما بين اللونين الأزرق والأحمر ويعكس الكرامة والنبل واحترام الذات. إنه لون الفخامة الذي ينبض عند حدّه الأقصى بقوة التكامل والوحدانية. عندما تترافق ميزة هذا اللون الفطرية، بواسطة الطاقة الروحانية، مع الرؤيا والحدس، يتحدد مستقبل الشخص. المقدرة الفنية والتسامح والروية كلها خصائص مرتبطة باللون البنفسجي. تمثل قدرته المطمئنة والمهدئة، المثالية العملية المقترنة بالتواضع.

المظاهر السلبية

يتضمن الجانب السلبي للون البنفسجي مسألتي النسيان وعدم القدرة على احتمال الجهد. أما الطيش وقلة الاحترام والسلوك الجدلي المتطلب فتنبع كلها من سوء استعمال طاقة هذا اللون. وقد يؤدي هذا اللون إلى المثالية غير العملية، والانعزال والفساد والانحلال. ويظهر على هذا المستوى كذلك كل من الغرور والغطرسة.

تأثير اللون البنفسجي في الجسد

يردُّ اللون البنفسجي عمل الغدد والهرمونات إلى حالتهما الطبيعيَّة، نظراً لارتباطه بوظيفة الغدة النخامية الواقعة في أسفل الدماغ. إنه نافع لالتهاب سحايا الدماغ والنخاع الشوكي، والارتجاج الدماغي وداء الصرع. بالإضافة إلى الاضطرابات العقلية والعصبيَّة كالوساوس المرضية واهتزاز الشخصيَّة.

يريح البنفسجي الآلام العصبية ومشاكل العين والأنف والأذن. تحث ممارسة تقنية التنفس والتصور المعتمدتين على اللون البنفسجي على تحريك العين بسهولة وعلى مرونة عضلاتها وتقوية العين الضعيفة.

تكمن أهمية اللون البنفسجي، على وجه الخصوص، في دوره كمنقٍ للدم، ومساهمته في تصنيع كريات الدم البيضاء. يساعد اللون البنفسجي في الحفاظ على توازن مادتي الصوديوم والبوتاسيوم، اللتين تساعدان بدورهما على ضبط كمية الماء في الجسم وتنظيم دقات القلب. قد تتم كذلك معالجة الرئتين والكبد والكليتين بنجاح عبر استعمال هذا اللون، الذي يساعد أيضاً في شفاء عرق النسا (ألم العصب الوركي) والاضطرابات العصبيَّة عامَّةً.

الخصائص العقلية والعاطفية للأرجواني (الأخضر - لون مكمّل)

المظاهر الإيجابية

أنقى الألوان وأعمقها دلالة، يحوّل اللون الأرجواني الرغبة بمعناها المطلق إلى أمور ملموسة. التضحية والفضيلة وعرفان الجميل والالتزام كلها صفات تُعزى إلى هذا اللون كونه يطمح للتعبير عن المثالية في أصفى أشكالها. يقع الأرجواني في نهاية قائمة الألوان حاملاً معه درجة كبيرة من التفهم والنضج كحصيلة مروره بالألوان جميعها. من مميزات هذا اللون كذلك الكفاءة الإدارية مرفقة بالعطف الشديد. يُعدُّ الأرجواني لون النعومة والدفء والعطاء والحماية. أما أسمى صفاته فتتلخص في الحب الروحاني غير المشروط.

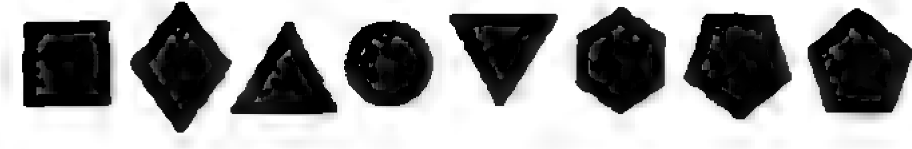
المظاهر السلبية

يمكن لهذا الجانب من اللون أن ينطوي على نوع من الفوقية التي قد تؤدي إلى الإحساس بالعظمة والغطرسة والانعزال التام. من المرجح أن تقود المظاهر السلبية لهذا اللون إلى رؤية سلطوية دونية متعصبة. وتتضمن كذلك عدم حب الذات، وإهمال الحاجات الشخصية وانعدام الأمان. إن الغرور قد يؤدي إلى سوء استخدام المعرفة والقوة الأصيلة لهذا اللون.

تأثير اللون الأرجواني في الجسد

يزيد هذا اللون تدفّق الدم إلى الدماغ وينشط عمل الجهاز العصبي السمبتاوي. يخفف من حدّة آلام الرأس (الصداع) والزكام وارتفاع ضغط الدم والإرهاق المزمن والانهيار العصبي. إن كنت تميل نحو إجهاد نفسك، حاول ارتداء ملابس أرجوانية أو وردية اللون. إحدى الطرق المناسبة للحصول على طاقة اللون الأرجواني هي تدريب الذات على أخذ قسط من الراحة إما عبر الخضوع لجلسة تدليك أو الحصول على فترة استراحة. الأرجواني نافع بشكل خاص في حالتي فقدان الذاكرة والغيبوبة (Coma). يساعد هذا اللون كذلك في تنشيط وظيفة القلب وشفاء الاضطرابات التي تصيبه بما فيها صوت الصفير في القلب، والخفقان والإحساس بالحريق في القلب. تتميز طاقة هذا اللون بالنعومة والهدوء والحماية. يساعد على التنفس بعمق وينشّط الغدتين الكظريَّتين والكليتين كما أنه يستخدم كمدرٍّ للبول. يعمل اللون الأرجواني على جلب الاستقرار للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عاطفية ويفيد في الحالات التي تظهر فيها تصرفات عدائية أو عنيفة.

الفصل الثالث



ألــوان هالتــك

يتحدث هذا الفصل عن الأجسام الخفيَّة المحيطة بالجسد المادي أي عن الحقل الكهرمغناطيسي المعروف بالهالة (Aura). يتضمن طيف القوة الكهرمغناطيسية كلاً من الألوان المرئية ونطاق واسع من الطاقة غير المرئية. وهذا الطيف ناتج ككل عن أشعة الشمس، بالمعنى الواسع للكلمة، التي تغلِّف الكرة الأرضيَّة وتغدق على الكائنات الحيَّة الطاقة المشعّة. إنه الحقل الذي تنبع منه الهالة.

سوف نتطرَّق كذلك إلى نظام الشاكرا المرتبط بالألوان الثمانية الأساسية التي تمثل النقاط الأساسية أو مراكز القوَّة في جسم الإنسان والتي تستطيع طاقة اللون أن تدخل من خلال الجسم أو تخرج منه معبِّرة في الحالتين عن الحالة العامة والوضع الصحي للإنسان، على الصعيد الجسدي والعاطفي والعقلي.

لتوضيح كيفية عمل نظام الهالة والشاكرا مع بعضهما البعض وتأثيرهما علينا، إليكم إحدى الحالات الشائعة التي اختبرتموها بأنفسكم، على الأرجح. تصور حالتك عند سماع بعض الأخبار السيئة التي تصيبك بالأسى، أو عند وقوعك مرَّة أسير القلق والخوف (عند إجراء امتحان مثلاً، أو الذهاب لإجراء مقابلة عمل أو الظهور على المسرح أو إلقاء محاضرة. . . الخ). لعلَّك اختبرت إلى حدٍّ ما الشعور بالدوار وخفقان القلب أو التنميل والخدر في المنطقة السفلى من الجذع.

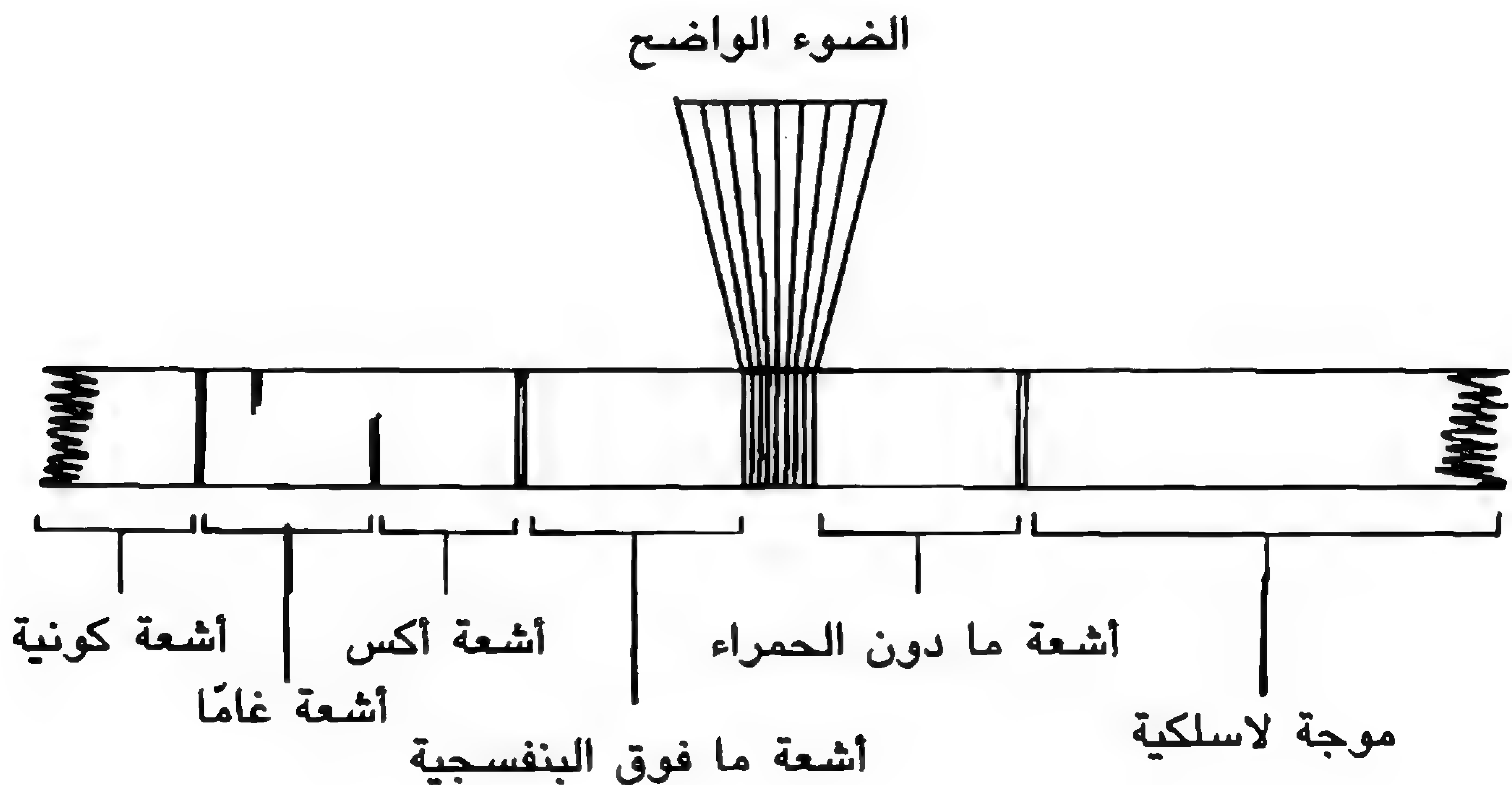
ما هذا النوع من الاختبار إلاً تعبير عن الشاكرا الواقعة في منطقة السرَّة التي تمتص اللون الأصفر بشكل كبير. ويمكن رؤيتها كذلك على الهالة وقوة نبضها يفوق الألوان الأخرى كافةً. واللون الأصفر على علاقة أيضاً بالجهاز العصبي وهو مرتبط بعملية التفكير. لذا عندما نهتم لأمر ما، ينتابنا الشعور بالقلق أو الحزن كما تمَّ وصفهما أعلاه وتبدأ عندئذٍ الشاكرا بالتجاوب الفعلي، مشيرةً إلى حركة الطاقة في ذلك القسم المحدَّد من الجسد. وحركة الطاقة هذه تعبير عن تبدُّد الطاقة أو تغيير مسارها الصحيح. يمكن لشخص يتمتع بالفراسة أن يرى حركة الطاقة في الهالة أما الآخرون فيشعرون بذلك فقط.

نذكر ما أصابنا شخصياً حين طُلب إلينا الإدلاء، أمام ما يقارب المئتي شخص، بحديث يتم تسجيله لعرضه على شاشة التلفزيون. وعلى الرغم من إدلائنا بعدَّة أحاديث ومحاضرات على مرِّ السنين فإنها المرَّة الأولى التي نواجه فيها عدسات التصوير التلفزيوني. لا شك أن المناسبة كانت بغاية الأهمية بالنسبة لنا فشعرنا بالتشويق والاضطراب في آن معاً. وكانت نقاط الشاكرا لدى كل منَّا تخفق على مستوى السّرة كلما خطرت لنا فكرة الحديث التلفزيوني قبل أيام من موعد التسجيل. ومع حلول اليوم المشهود كان كلٌّ منَّا يحس باضطراب الآخر عن بُعد. واستطعنا، لإدراكنا ما كان يحدث، أن نهدِّىء من روعنا ونحدّ من الآثار السلبية، وألا ندع الأمور التي تجري في أعماقنا تسيطر أو تتغلب علينا. والوسيلة الأنجع التي أمكننا استعمالها في ذلك الوقت هي التنفس بعمق وتخُيل لونٍ مهدىءٍ، مريح للأعصاب؛ وهو اللون الأزرق المائل إلى الأبيض وهو يغمرنا من الرأس حتى أخمص القدمين وكأنه موجة من الضوء ينهمر علينا من علوٍ. وحرصنا، عند الزفير، على إطلاق أكبر قدر ممكن من التوتر الذي كان ينتابنا. وقد وجدنا أن هذه الطريقة قد فعلت فعلها وقدمت لنا العون الكبير قبل وخلال وبعد الحديث، الذي لاقى بدوره نجاحاً باهراً.

الطيف الكهرمغناطيسي

القسم الذي يعنينا من الطيف الكهرمغناطيسي في هذا الكتاب هو ذاك المتعلق بالجزء المرئي أي الضوء الأبيض واللون.

عند نهاية أحد طرفي الطيف، حيث تطول الموجات وتبطىء من سرعتها، نرى اللون الأحمر. أما على الطرف الآخر، حيث تقصر الموجات وتزيد سرعتها، فنلاحظ وجود لونين أكثر شفافية وأقل كثافة كالأزرق والبنفسجي. وتضم موجات كل من طرفي القسم الواضح من الطيف الأشعة ما دون الحمراء وما فوق البنفسجية إضافة إلى موجة كهربائية مغناطيسية لاسلكية، وأشعة غامّا (وهي أشعة كهربائية مغناطيسية خارقة بذبذبة عالية تصدر عن الراديوم مثلاً)، والأشعة السينيَّة (إكس) والأشعة الكونية (الآتية من الفضاء الخارجي). (انظر الرسم).



الـطيـف الكهـرمغناطيسـي

الهـــالـــة

لا تتوقف المادة، بكافة أشكالها، عن تبادل الذبذبات ذات الموجات المختلفة الطول. وتؤثر هذه الذبذبات علينا حتى لو كنا لا نراها بالعين المجردَّة، ولا نعي وجودها أصلاً. ويتمثل ذاك الجزء من الطيف الكهرمغناطيسي الذي يحيط بنا ويخترقنا «بالهالة» (Aura).

لا تعبِّر طاقة اللون عن الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف بها وحسب إنما تنعكس علينا من محيطنا الخارجي فترفع معنوياتنا أو تحبطها. كافة التغيرات التي تحدث من حولنا، سواء أكانت ذات طبيعة فكرية أو عاطفيَّة أو جسديَّة أو روحانية، مرتبطة بالتغير الحاصل في الحقل الكهرمغناطيسي الموجود فينا والمحيط بنا. يخلق كلٌ منَّا حقله المغناطيسي الخاص الذي لا يخطىء مطلقاً في التعبير عن حالتنا الفعلية، ومزاجنا، وشخصيتنا ووضعنا الصحي والنفسي بشكل عام. وهكذا، فإن الشخص الذي تفتقد هالته للون الأحمر، قد يعبِّر عن ذلك، عقلياً وعاطفياً، بنقص في الاندفاع والمبادرة في الحياة. أما على الصعيد الجسدي فقد ينعكس ذاك النقص انخفاضاً في ضغط الدم. في المقابل، يميل الأشخاص الذين يتمتعون بفائض من اللون الأحمر، إلى التعبير عن أنفسهم بشكل منفتح بعيداً عن الانغلاق.

نستعمل في لغتنا اليومية تعابير كثيرة كـ«احمرَّ غيظاً»، و«اصفرَّ حسداً». . . للتعبير عن نظرتنا للآخرين ووصفنا لشعورهم. لعلنا نفعل ذلك دون أن ندرك أننا في الواقع نتجاوب مع ألوان هالتنا أو هالة الآخرين أنفسهم.

يعتقد إدغار كايسي، الروحاني الأميركي المعروف، بأن تفضيل شخص ما للون على آخر، إنما يعكس اللون الطاغي على هالته. مما يشرح انجذابه إليه تلقائياً. وفي قراءة انعكاس اللون، يمثل الخيار

الأول أي اللون المفضل حالة التطور النفسي العام واللون الطاغي على الهالة في تلك الأثناء.

آمن الإغريق والمسيحيون والمصريون لقرون بأن الإنسان يبثُّ شعاعاً ضوئياً كونياً، تماماً كما ترسل الشمس والنجوم الضوء. وقد تمثل رسمهم للهالة المحيطة بالإنسان عبر رسم قرص الشمس الذهبي المتقن الذي شهده الفن المصري وهالة القداسة التي ظهرت على شكل دائرة ذهبية تحيط برؤوس القديسين المسيحيين.

يتمتع الكثيرون بالقدرة على رؤية الهالة المحيطة بشخص ما، على الرغم من ظهورها للعيان للحظات خاطفة. لعلنا، ودون أن ندرك، «نشعر» بوجود الهالات أكثر بكثير مما نراها فعلاً. كم مرَّة، مثلاً دخل شخص غريب الغرفة، فشعرت، مع أنك لم تلتق به يوماً، بأنك تعرفه منذ زمن بعيد، ووجدت أن ذاك الشخص يجذبك بقوة تماماً كما تجذب قطعة مغناطيس بُرادة الحديد؟ والعكس صحيح، فقد يدخل أحدهم الغرفة فلا يثير فيك أدنى شعور، حتى لا نقول بأنك لن تحس بوجوده مطلقاً. وأحياناً تجتاحك موجة من النفور حياله، فترغب معها بالانسحاب من الغرفة.

تعمل الهالة كهوائي يمكنه التقاط المعلومات وبث الرسائل. يستطيع كلٌ منا أن يتعلَّم كيفية ترهيف حسّه حتى يستطيع التقاط الهالات. في الواقع، يمكن لهذه المعرفة أن تتعمَّق وتتطور مع الممارسة. كلَّما نمونا روحياً، زادت نسبة وعينا لتبادل الطاقات المحيطة بنا وبالآخرين من حولنا. إذا قمت بممارسة تمارين التأمل على اختلافها وتعلَّمت أن تثق برَّدة فعلك الحدسيَّة تجاه الظروف والحالات التي تصادفها يومياً، فقد تتمكن من تطوير قدرتك على تفسير ما ترى وتشعر، كما وسترصد الهالات المحيطة بالآخرين.

دليل على وجود الهالة

تمكن د. كيلنر من مستشفى سانت طوماس في لندن، من تطوير شاشة تتحسّس الطاقة غير المرئية عادة لطيف الأشعة فوق البنفسجيَّة. واستطاع أن يبيّن وجود طاقة بخاريَّة على شكل موجات ضوئية يبعث بها الجسد. بمقدور أي من المشككين بحقيقة هذه الإشعاعات البشرية أن ينظروا إلى الهالات بأعينهم ويؤمنوا بوجودها. نجح العالمان الروسيان، سيميون وفالنتينا كيرليان، في التقاط صور لحقول الطاقة المحيطة بعدَّة أشياء. وعلى الرغم من أن صور كيرليان الفوتوغرافية لم تظهر الهالة بكليتها، إلاَّ أنها زوّدتنا «بصورة حسيّة» للإشعاعات الأقرب إلى الجسم المادي، تعتمد هذه الصور التيار الكهربائي لتكشف وتسجل نماذج الطاقة التي يطلقها الجسم. وتختلف حالة هذه الطاقة وتركيبتها من شخص لآخر. تنبعث أشعة الضوء بانتظام على شكل خطوط مستقيمة وتحيط بكل أنحاء الجسد، وهي تتميَّز أحياناً بالهدوء وأحياناً أخرى بسرعة الذبذبة. وتمتد هذه الإشعاعات على مسافات متفاوتة عامودية وأفقيَّة. وتصدر الإشعاعات الأطول، عادةً، من الأصابع والركبتين والمرفقين والوركين.

يبدو أن كلاً من الهالة وردّة فعل الجلد والدماغ على السواء تتأثّر باللون فتصدر دفعات كهربائية تنبعث من معظم أنحاء الجسد. يمكن قياس سلسلة الموجات الكهربائية والمغناطيسية عبر معدّات حديثة كآلة التخطيط الكهربائية للدماغ (EEG). ونستطيع اليوم، مع كل ما نشهده من تطور علمي، أن نثبت صحة حكمة الروحانيين بتقنية علميَّة حديثة.

تمارين تساعدك على الشعور بطاقاتك الخفيَّة

1 ـ خذ وضعية وقوف أو جلوس مريحة.

2 ـ باعد ما بين يديك مسافة تبلغ 30 سم تقريباً وحافظ على هذه الوضعية لدقيقة أو أكثر وتنفَّس بشكل طبيعي.

3 ـ قلّص المسافة التي تفصل ما بين يديك ببطء إلى ما يقارب 15 سم أو 20 سم. حافظ على هذه الوضعيَّة.

4 ـ الآن، وببطء أيضاً باعد ما بين يديك مجدداً إلى ما يقارب 25 سم إلى 30 سم. توقف عند هذه الوضعيَّة. حرّك يديك إلى الأمام وإلى الوراء على مهل، مطوِّلاً ومقلصاً المسافة التي تفصل بين يديك على التوالي. راقب شعورك. فعندما تزيد من المسافة الفاصلة بين يديك عليك أن تشعر بأنك تمطُّ شريطاً مطاطيّاً. أما مع تقلُّص المسافة فينبغي أن تحسَّ بمزيد من الضغط أو بتقلص الشريط المطاطيّ.

5 ـ والآن قرّب يديك الواحدة إلى الأخرى حتى تكاد تشعر بأطراف أصابعك تتلامس. اترك بينهما مسافة 13 سم تقريباً. لاحظ ما تشعر به. يختبر العديد ممَّن يقومون بهذا التمرين إحساساً بالوخز سيكون بعضه لطيفاً ناعماً وبعضه الآخر قوياً مزعجاً. ينقل إلينا بعضهم شعوره بحرارة قوية فيما تنتاب بعضهم الآخر البرودة أو وخز قوي بارد. مهما تكن الأحاسيس التي تنتابك ومهما يكن شعورك وأنت تقرب وتباعد ما بين يديك طفيفاً؛ يبقى الأهم أن تتبيَّن بأن الجسد لا يقف عند حدود الجلد وحسب.

إليك الآن تمريناً يمكنك تطبيقه مع شخص آخر.

1 ـ ليمدَّ كل منكما يديه إلى الأمام نحو الآخر تاركاً مسافة 20 سم تقريباً بينهما. ابقَ كذلك لبرهة.

2 ـ اختر اليد التي ستبدأ بها أولاً. ابدأ مثلاً باليد اليسرى. ادفعها إلى الأمام ثم اسحبها إلى الخلف حتى يشعر الشخص الآخر بالطاقة

في أصابع وراحة يده اليمنى (المقابلة ليدك اليسرى). احرص على ألا تلامس يدك يده. راقب نوع الشعور الذي ينتابك حين تحرّك مسار الطاقة وتستقبلها.

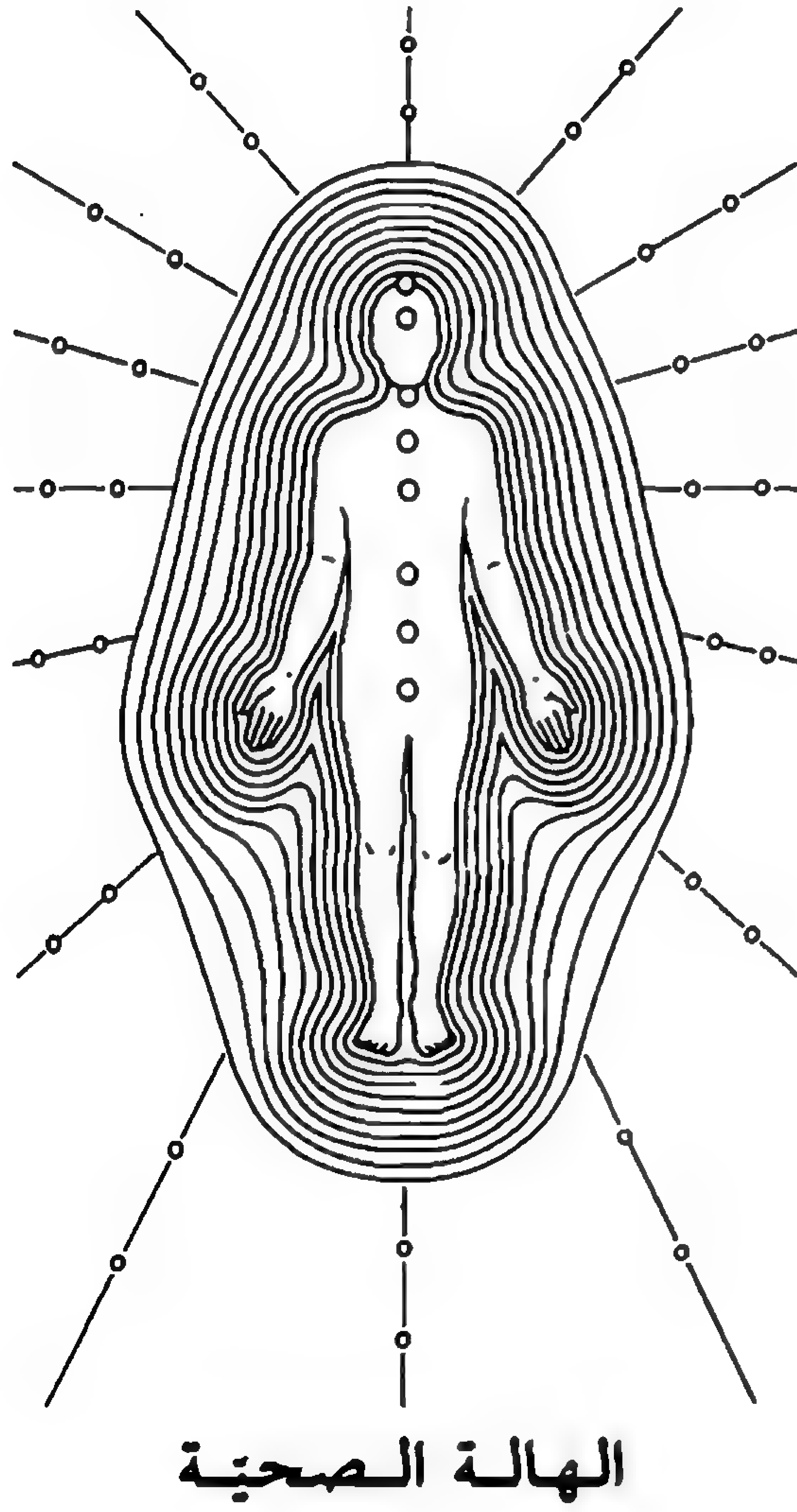
وتجدر الإشارة إلى أن بعض الأشخاص يشعرون بالطاقة في أصابع يديهم فيما تدب الطاقة في راحة يد البعض الآخر. لا يمكن اعتبار أي من الإحساسين خاطئاً. المهم هو الإحساس بذاته. ولا تقلق إن لم تشعر بشيء في بادىء الأمر. تابع المحاولة، فكلما تمرّست أكثر زادت رهافة الحس لديك وانتابك الشعور تدريجياً ولو كانت نسبته ضئيلة في بادىء الأمر.

تركيبة الهالة ووظيفتها

كلمة «هالة» أو «aura» من أصل إغريقي «avra» وتعني «النسيم». تأخذ الهالة المكتملة شكل كرة بيضاوية من الإشعاعات الخفيَّة التي يبثها الجسم المادي وتظل محيطةً به.

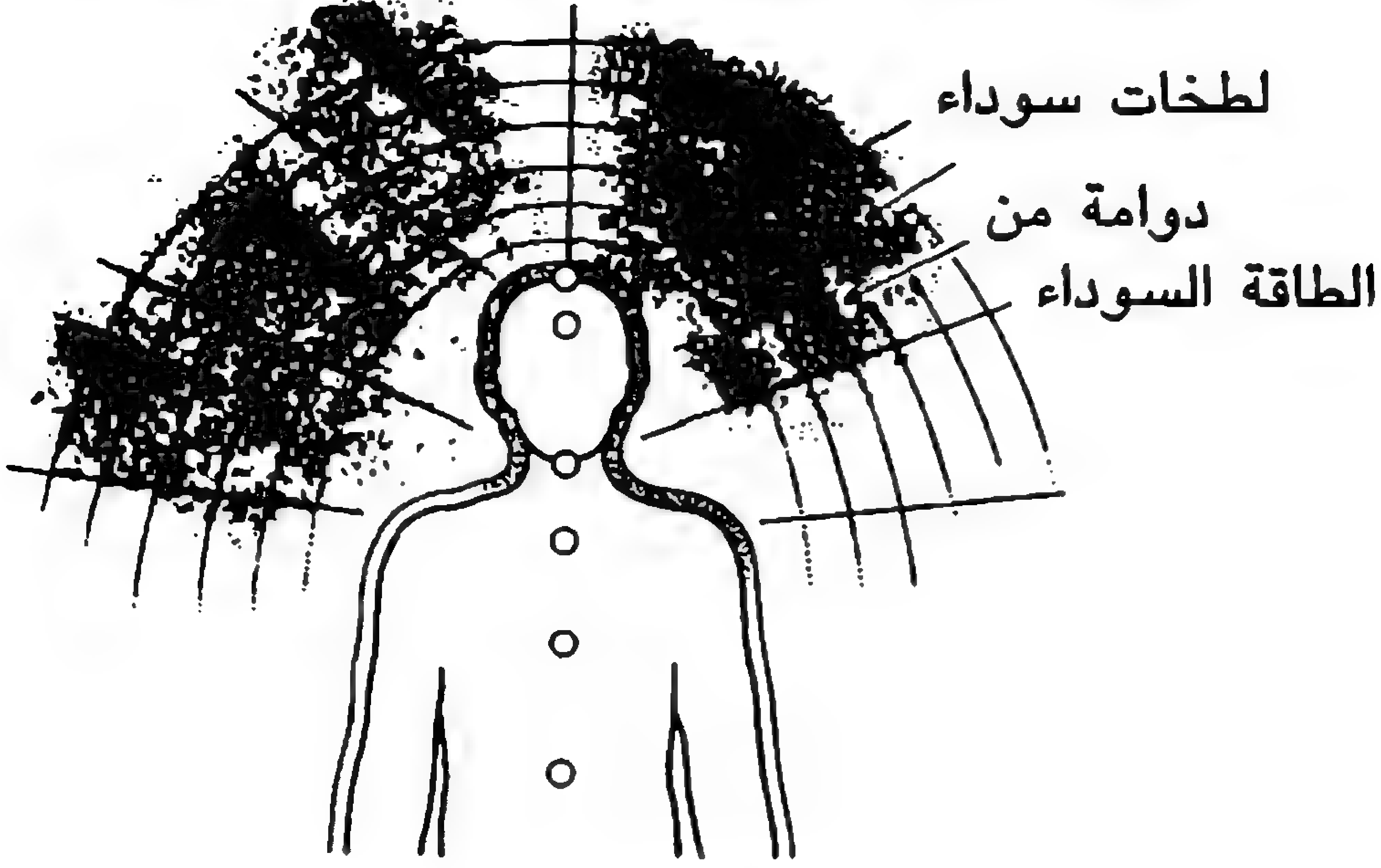
تكمن إحدى وظائف الهالة الأساسية في امتصاص «الضوء الأبيض» من الجو وتقسيمه إلى طاقات لونية جزئية تضم الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والفيروزي والأزرق والبنفسجي والأرجواني، ومن ثم توجيهها إلى مراكز القوة الملائمة أو نقاط الشاكرا الموزعة على الجسم. تساعد هذه العملية في الحفاظ على صحة جيِّدة واستعادة التوازن حيث هناك احتمال لظهور مرض ما. إضافة إلى أنها تشجع على إزالة المواد السامّة أو الفضلات التي ما عاد الجسم بحاجة إليها. هناك شرح مفصل عن عمل نقاط الشاكرا ص 84. الهالة على علاقة مباشرة بنقاط الشاكرا، كما أن ألوان الهالة ونقاط الشاكرا مرتبطة ببعضها البعض. فحين تشع ألوان الهالة وتلمع مشرقة تقوم نقاط الشاكرا المرتبطة بها بامتصاص تلك الألوان فتشع وتشرق بها كذلك. والعكس صحيح.

يطغى على هالة الفرد الذي يتمتع بالنمو الروحي، لوني البنفسجي والأرجواني. مما يعني أن العين الثالثة أو الشاكرا التاجية المرتبطة بهذين اللونين هي الأقوى والأكثر نشاطاً. أما عند الشخص الأقل نموّاً على الصعيد الروحي، فتصطبغ عموماً باللون الأحمر. وكلما نما الفرد كلما تمددت هالته، بحيث يقال إن مدى الهالة وحالتها العامة ترتبطان بالتطور الفكري والروحي للشخص المعني. فتكون ألوان هالة الإنسان السليم حيوية نقية، لا ثقوب فيها. (انظر الرسم).



الهالـة الـصحيّـة

يـؤثـر كـلٌّ مـن الـتـعـب والإرهاق الجسدي على حيوية إشعاع الهالة. عندما تكون هالة الفرد غير متوازنة أو حين لا تبعث ألواناً نقية صحيحة، فهي تبدو باهتة شاحبة ذات ألوان مكفهرّة. فتظهر الظلال القاتمة والباهتة واللطخات وأشكال «الـسـهـم»، عـلـى الـمـنـاطـق المصابة. كما يظهر أيضاً في الـهـالـة تـشـقـق، يـشـيـر إلـى «تسرّب» الطاقة من الجسم عند تلك النقاط. عادة ما تظهر الهالات المثقوبة مع كل ما يعتريها من شوائب عند المدخنين والمدمنين على شرب الكحول. (انظر الرسم).



الهالـة المريضـة

تتألف الهالة من ثلاث طبقات رئيسيَّة تتجه نحو الخارج بعيداً عن الجسد، ولهذه الطبقات وظائف أساسية ثلاث هي: الحماية، الامتصاص والتواصل.

الحقل الأثيري العلوي

تعرف حلقة الطاقة الأولى التي تتغلغل جذورها بالجسم المادي بالحقل «الأثيري» الذي يطلق عليه أحياناً اسم الجسم «القرين». إنه الوسيط الذي من خلاله تتدفق طاقة الحياة التي مصدرها الشمس والكواكب والغلاف الجوي المحيط وأعماق الكون. يبلغ عرض هذا الحقل حوالى 7 سم إلى 10 سم. وهو يعمل كطبقة واقية تلف الجسد المادي. غالباً ما نراه يشع باللون الأزرق الباهت والفضي الخفيف اللذين يحيطان بالجسم المادي لا سيما حول منطقتي الرأس والكتفين. ويمثل هذا الحقل مع الجسم المادي، العالم الثلاثي الأبعاد على المستوى المادي. إنه أدنى حقول الهالات مكانةً ويتمتع بالذبذبات الأكثر كثافة وصلابة وبروزاً بين بقية الطبقات التالية.

الحقل النفساني

إنها حلقة الإشعاع الثانية التي تتغلغل في الحقل الأثيري والمعروفة بالهالة «النفسانية». عادة ما يتخطى هذا الحقل الجسم المادي بما يقارب 5 سم إلى 10 سم، علماً بأن المسافة قد تختلف بين شخص وآخر بحسب حالاتهم النفسية. بواسطته نعبِّر عن عواطفنا ونشعر بالأحاسيس المختلفة. كما أنه الحقل الذي تنبع عنه مخاوفنا، آمالنا وانفعالاتنا كلها. هذه الطبقة مرتبطة بالبعد الرابع. يبطل، على هذا المستوى، مفعول الزمان والمكان مما يفسّر احتمال حصول عملية السفر الكوني. وهي تجربة يسافر فيها الشخص أو يجتاز مسافات بعيدة في فترة زمنية قصيرة نسبياً ـ لا تدوم أكثر من «لحظة من الزمن».

الحقل الذهني

الحلقة الثالثة من الهالة تسمى الجسم «الذهني» أو الهالة «الروحانية» التي تتغلغل في الحقل «السيكولوجي». يُعنَى هذا الجسم أساساً بالعمليات الفكريَّة ونوع الأفكار التي ننشئها ونعبِّر عنها بشكلها الملموس والمجرّد. يمتد هذا الجسم إلى مسافة تقارب 20 سم وأحياناً أبعد، وفقاً للشخص المعني. إنه في حركة دائمة. يتميَّز عن الهالة «النفسية» والحقل «الأثيري» بلون وتركيبة أكثر رقة وخفَّة.

ترتبط هذه الطبقة بعالم البعد الخامس وتختلف عن الطبقتين الأخريين بتخطّي الزمان والمكان. من خلال هذه الطبقة يمكننا البدء بالاتصال الروحاني مع كائنات أو أرواح أخرى.

الحقول الأثيرية المزدوجة

يتخلل كل من طبقات الهالة الأساسيَّة مستويات ذبذبة أخرى. تعرف هذه المستويات بالحقول «الأثيرية المزدوجة»، التي تقوم مقام

حقول مرافقة تصل كل مستوى بالآخر. تؤمِّن هذه الحقول طاقة الحياة لكل من الطبقات الأخرى وتدعمها. يمكن مقارنة هذه المستويات بموجات إذاعات الـFM، من حيث أنها تقوم بتعديل مستمر للتردُد أثناء إرسال وتلقي المعلومات. والحقول الأثيريَّة المزدوجة شبيهة تماماً بغشاء الخلايا، فهي مثلها مساميَّة إلى حد ما. فجدار الخلايا يعمل باتجاهين فيسمح بدخول الأوكسيجين والغذاء إلى الخلية وبطرد ثاني أوكسيد الكربون والسموم إلى الخارج.

عندما يموت الإنسان ويرحل عن عالم المادة الدنيوي، يتفكك الحقل الأثيري المزدوج وتبدأ عمليَّة التحوُّل من العالم المادي إلى العالم الروحاني. في الواقع، إن عمليَّة تحلل الحقل الأثيري المزدوج وتفككه تسبق الموت بفترة. فأثناء تفاقم الحالة المرضية على المستوى الجسدي، تصارع الأجسام الأثيرية للبقاء والمحافظة على وضعها لتبقي على عمل الجسد طبيعياً قدر المستطاع. في حال لم تخف حدَّة المرض، تضعف الحقول الأثيريَّة المثقلة وتخسر قدرتها على حماية الجسد الذي يتوقف بالتالي عن العمل.

طبقة الأوزون والحقل الأثيري

تحمي طبقة الأوزون التي تغلف الكرة الأرضية جميع الكائنات الحيَّة التي تتواجد عليها، أي أنها تعدُّ حقلاً أثيرياً يحيط بقشرة الكرة الأرضية ويشبه بالتالي الحقل الأثيري للجسم البشري. والأوزون نوع من الغازات الوثيقة الصلة بغاز الأوكسيجين الذي يساعد في الحفاظ على توازن الغلاف الجوّي للأرض ويعتبر بالتالي أساسياً لاستمرار الحياة على وجه الأرض. إذا ما تعرّضت هذه الطبقة للاستنزاف أو الثقوب بأي شكل من الأشكال، تصبح كما الحقل الأثيري للجسم البشري هشة غير قادرة على منع الأشعة ما فوق البنفسجية المؤذية من التسرب إلى الأرض. (ولهذا يحذر العلماء في مثل هذه الحالة من

التغيرات المناخية وارتفاع درجة الحرارة على سطح الأرض).

معاينة الهالة

ذهبنا عشية يوم خريفي من العام 1981، هاورد وأنا في نزهة، وقررنا التوقف عند أحد المقاهي لتناول شيء ساخن يمنحنا الدفء قبل العودة إلى المنزل. بينما كنا نجلس هناك لمحت من بعيد فوق رأس وكتفي شابة جميلة ذات شعر أسود، بعض السهام السوداء وهيولة رمادية تبعد عن جسمها حوالى 15 سم إلى 30 سم.

ظننت بداية أنني أتوهم هذه الرؤية ولكن ما لبثت أن غيّرت رأيي، فلم تكن عيناي متعبتين ولا عقلي مشوّشاً فلا بدَّ إذاً من أنه شيء آخر! ونظرت مجدداً محاولة التركيز على ما يحدث، فبدا لي أن الذي كنت أراه هالةً معذَّبة. وكانت معرفتي في تلك الأثناء بالهالات محدودة جداً، فلم يسبق لي أن اختبرت رؤية إحداها. لقد شعرت بها مرّات عدّة إنما لم أرها مطلقاً.

بدا لي أنّي كلما حدقت النظر كلما ازدادت صعوبة الرؤية. وبدت هالة المرأة تخبو حيناً وتعود للظهور من جديد. وتبيَّن أن ما تخيليته دهراً لم يكن سوى لحظات معدودة. كلما أمعنت النظر في ذاك المشهد أرى الهيولة والأسهم السوداء والرمادية تتحرك بعدائيَّة وتقوم بالدخول والخروج من وإلى جسم الشابة. وكانت كلها محاطة بكتلة من اللون الرمادي الباهت الذي أحسست معه بكم هائل من الثقل والاحتقان.

وكان هاورد في هذا الوقت يتساءل لِمَا لم أكن أعيره أدنى انتباه. أشرت إلى السيدة فاسترق بدوره النظر والتفت إليها دون أن يتمكن من رؤية ما رأيت. لاحظ كلانا أن المرأة مدخنة وأن الطاولة التي كانت تجلس إليها شاركها بها رجل. وأظهرت المعاينة عن كثب بأن المرأة تدخن بلا انقطاع، كما بدت غاضبة شديدة الانفعال. خطر

لنا أن تكون قد تشاجرت مع الرجل الذي كان برفقتها فقد كانا منزعجين يعبر كل منهما عن غضبه بصمت.

لم نع في تلك الآونة معنى التجربة لكنها ساهمت بإعطائي دروساً لإدراك قدراتي الذاتية في رؤية الهالات والإحساس بها. وها أنا اليوم أؤمن بأن تناول أي نوع من المخدر والإدمان على التدخين والكحول يؤثر في الواقع بنوعية الهالة ويُسبب مع مرور الوقت مشاكل صحيَّة خطيرة.

ومنذ حصول تلك الحادثة عدت وشاهدت هالات أناس آخرين، سيما أثناء قيامي بعملي كمستشارة في مجال الألوان وأثناء جلسات العلاج باللون. ويجدر بي القول هنا أن هذه القدرة الطبيعية تظهر وتختفي دون أن أبذل أي جهد يذكر. فحين تظهر، أسعى إلى تفسير تجاربي بربطها بالظروف السائدة أثناء حدوثها. صادفت في أحد اللقاءات امرأة تحيط منطقة ثدييها وقفصها الصدري هالة من اللون الأخضر الباهت المتَّسخ. وما كنت أعلم في ذاك الوقت أنها تعاني من سرطان الثدي. كثيراً ما أرى، حين يزور عيادتي مريض ما، هالة ذات ألوان باهتة خافتة تحيط به. مما يعكس غالباً حالته في تلك الآونة. فإن كانت الألوان تشع مضيئة، مشرقة؛ أدرك أن الزائر يشعر بالسعادة والإيجابية حيال وضعه أو حالته عامة.

أذكر أنني، مع بداية إحدى جلسات الاستشارة اللونية، رأيت نوراً مشرقاً من اللونين البنفسجي والوردي المشعين يحيطان برأس بليندا وكتفيها. أقرت بليندا أثناء الجلسة بأنها شعرت وللمرّة الأولى في حياتها (بعد 48 سنة)، ماذا يعني أن تدرك قيمتها لذاتها. هي التي لطالما قللت من شأنها وسمحت للآخرين باستغلالها لتحقيق غاياتهم وأغراضهم الشخصية. وقد تمكَّنَتْ وللمرّة الأولى في حياتها من أن تقول «لا» لصديق كان في نيته استغلالها. استطعت رؤية هذا التغير في شخصيتها بوضوح: لقد كانت تشعُّ كرامة واحتراماً للذات، وهاتان

صفتان مرتبطتان باللون البنفسجي الذي وقع عليه خيارها الأول في جلسة قراءة انعكاس اللون.

هـيلـيـن

عندما قَدِمَتْ هيلين لزيارتي طلباً للعلاج بالألوان، كانت أشبه بقنبلة موقوتةٍ على وشك الانفجار. كانت هالتها تشع بالأحمر القاني، لا سيما في منطقة الشاكرا التناسلية عند القاعدة ومنطقة الصدر. أول إحساس انتابني حول هيلين، هو أنها كانت تعاني من أحد أنواع الاستغلال الجسدي، الجنسي ربما. وأنها كانت في حالة صراع لتتوصل إلى إنهاء مشاعر الغضب التي تحسّ بها حيال وضعها. أما على الصعيد العاطفي، فقد كانت شديدة الانغلاق، متوترة الأعصاب. تتمتع هيلين بشخصيَّة قوية يهابها الآخرون بسهولة ويشعرون بالضيق في حضورها. بدت خلال الجلسة وكأنها تملك لكل سؤال جواب. وغلبت على تصرفاتها العدائية والتسلط وحالة دفاع مستميت عن الذات. وقد سمحتُ لهذا الوضع أن يسيطر على الدقائق الأولى من اللقاء لأرى إلى أي مدى يمكنها أن تصل بتصرفها هذا. ولكن ما لبثت أن أخبرتها بحزم أنها إذا كانت تعرف كل هذه المعلومات فلِمَ هي هنا؟ بدا السؤال منطقياً. وتابعت أحذرها بأنها إذا ما استمرت على هذا التصرف غير المتعاون فسيكون مستحيلاً عليَّ أن أساعدها وأنها ستجد دون شك صعوبة في إيجاد أي طبيب مستعد للعمل معها في ظلّ مثل هذا الوضع الضاغط. وفجأة، انفجرت بالبكاء، فتحوَّلت ألوان هالتها فوراً من الأحمر القاني المشع في منطقة الصدر إلى اللون الوردي المحبّب؛ وذلك ما إن هدأت وأظهرت بعض اللطف. كانت هذه نقطة الانطلاق في علاقة صداقة طويلة نشأت فيما بيننا وأثبتت جدواها، وكانت بمثابة تحدٍّ لكلينا.

نظام الشاكرا

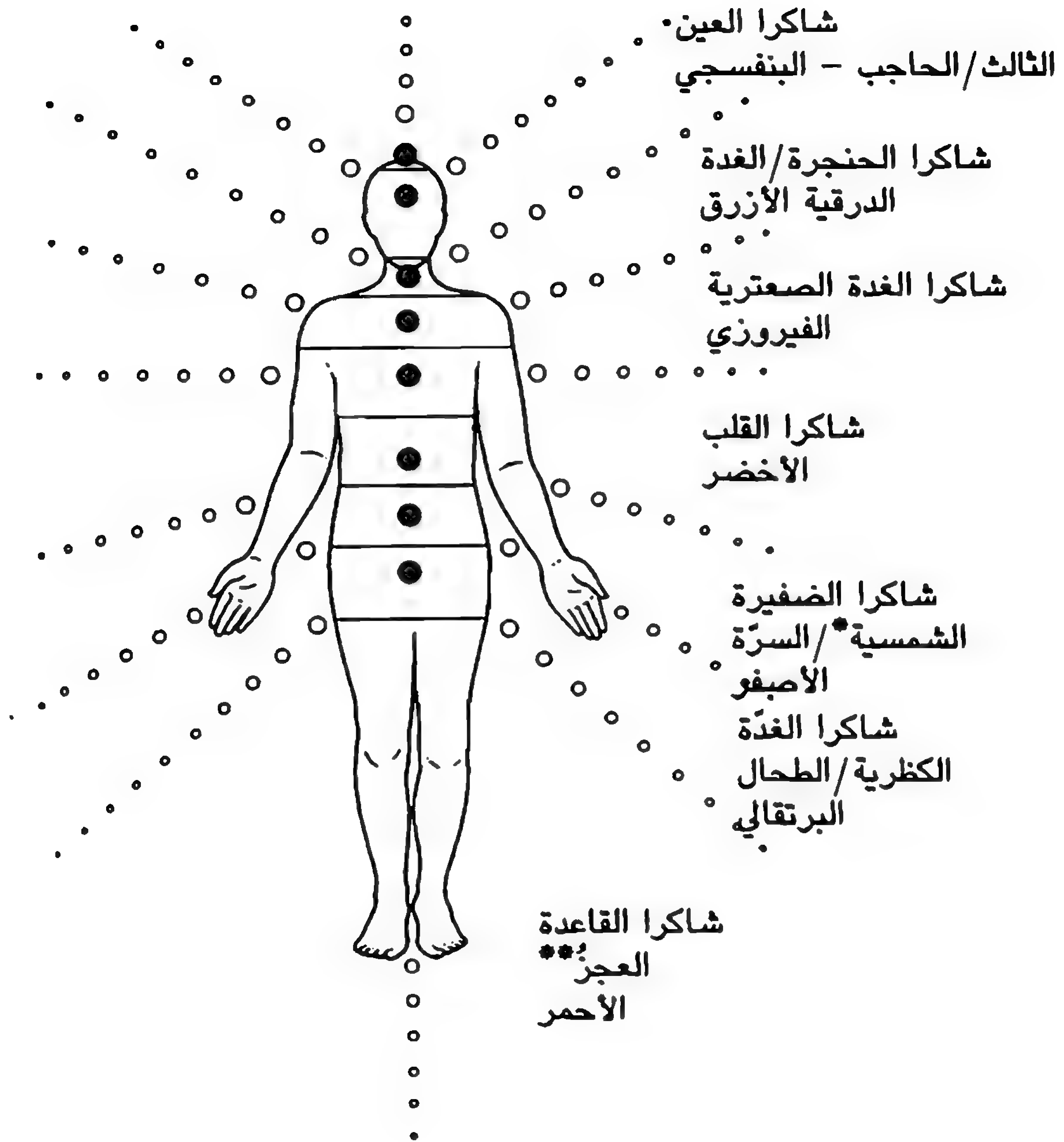
تَعُدُّ مراكز الشاكرا الأساسية ثمانية. وهي تتوزع على كل من مستويات الهالة التي تمتص ذبذبات اللون وتوزعها على كامل الجسم. إنها مراكز قوة تعرف «بالشاكرا» (كلمة مشتقة من أصل سنسكريتي وتعني «عجلة النار»). وتشكل نقاط الشاكرا جزءاً من الهالة التي تضم الجسم المادي، وهي في حركة دائمة، تقوم بامتصاص تيارات معينة من الطاقة دون توقف. والتدفق غير المقيَّد لهذه الطاقة ضروري جداً لصحة الفرد الجسدية والنفسية.

تتداخل كافة نقاط الشاكرا بعضها مع بعض، وتتصل في الجسم في مناطق تمتد على طول العمود الفقري. يرتبط كل من نقاط الشاكرا الثمانية بتردّد لوني معيَّن وغدَّة محدّدة أو جزء من الجسم البشري. تعرف هذه الغدد بالغدد الصماء التي تقوم بتحويل مواد كيميائية على الدوام إلى هرمونات تنقلها إلى مجرى الدم. لكل من هذه الغدد وظيفتها المختلفة (انظر الرسم).

تعمل نقاط الشاكرا على جذب ذبذبات الطاقة الأقوى، التي يمكن أن تساعد في المحافظة على الصحة (الجسدية، العاطفية والعقلية)، أو استعادتها في الحالات التي يكون فيها المرض قد وضع في مسار جريان الطاقة عوائق أو موانع.

وتشير اضطرابات من هذا النوع إلى وجود أحد الأمرين؛ إما فائض كبير أو نقص حادّ في طاقة أحد الألوان وقد يحدث ذلك لأسباب عدة. ففي الأجسام المعافاة، تمتص نقاط الشاكرا الطاقة وتوزعها بشكل متساوٍ. أما في الأجسام التي بها علَّة ما، فقد تأخذ السموم بالتراكم مما يؤدي إلى مشاكل جسدية، عاطفية أو عقلية.

يمكن للتفاصيل الواردة تالياً أن تستعمل إضافة إلى المعلومات الواردة في الفصل الثاني ـ بعنوان الألوان الثمانية الأساسية ـ لتساعدك على شرح معاني الألوان التي اخترتها من قراءة انعكاس اللون.



نظام الشاكرا

* شبكة من الأعصاب في فم المعدة.

** المنطقة الواقعة أسفل العمود الفقري.

إذا اخترت، على سبيل المثال، اللون البرتقالي أولاً فالأخضر ثانياً، والأرجواني ثالثاً، اقرأ التفاصيل كاملة عن نقاط الشاكرا المتعلقة بكل من الألوان التي قمت باختيارها.

شاكرا القاعدة ـ الأحمر

تقع نقطة الشاكرا هذه في أسفل العمود الفقري في منطقة العصعص أو مركز الجهاز التناسلي. عادة ما ترتبط هذه الشاكرا بمركز طاقة الحياة.

هذه الشاكرا مسؤولة، على الصعيد الجسدي، عن تدفق طاقة الحياة وهي بالتالي مرتبطة أساساً بقوة جسدنا وحيويته. قد تعكس الشاكرا، التي تشع بالأحمر القوي شخصاً نشيطاً مليئاً بالحياة. أما حين تكون الشاكرا معتلَّة والطاقة مشتتةً، فهذا يعني أن الجسد يعاني من نقص في هذا اللون، وهذا خلل. فعلى الصعيد الجسدي ستكون غير قادر على امتصاص طاقة الحياة، وستختبر بالتالي ضعفاً في الحيوية وتعاني من التعب الدائم. على الصعيد العاطفي، تتحكم هذه الشاكرا بطريقة تعبيرنا عن مشاعرنا من خلال اللون الأحمر. فتتجلى المشاعر الإيجابية كالحنان والصداقة والعاطفة الجياشة، أو المشاعر السلبيَّة التي تتضمن أشكال التصرف المتطرف كالغضب والاستياء والتعابير العدائية المتسلطة.

أما على الصعيد العقلي، فتميل العمليات الذهنية لدى من اختار اللون الأحمر إلى إظهار الإرادة الصلبة والرغبة في التصميم والمثابرة في الحياة. فيما تعكس الأفكار السلبية للأحمر الجانب المتعسف من شخصيتك وتدل على قدرتك بأن تكون وقحاً إلى حدّ مزعج.

شاكرا الطحال ـ البرتقالي

تقع هذه الشاكرا في أسفل الظهر وترتبط بمركز الطحال،

القريب من الكليتين والغدتين الكظريتين الواقعتين فوق الكليتين.

تزود الشاكرا الطحاليّة الجسد بالطاقة وتنعشه عبر امتصاص مواد مغذية من الطعام وعبر الحب والحنان اللذين تأخذهما من الآخرين. تشير الشاكرا المعافاة هنا إلى أنك تتمتع بالطاقة والانفتاح والاهتمام بالأكل الصحي. أما إذا كانت هذه الشاكرا في حالة اضطراب، فإن عملية الهضم تتعرقل، فتحول دون امتصاص المواد الغذائية وتوزيعها على الجسم مما يؤدي عادةً إلى فقدان الشهية عامة الأمر الذي ينتج عنه شعور بالتعب وانعدام الحيوية. تكمن القيمة العاطفية لهذه الشاكرا المرتبطة باللون البرتقالي في تشجيع الفرد على الفرح والمرح والمتعة، وتظهر صفاتها الإيجابية على الصعيد العاطفي على شكل شجاعة وثقة بالنفس وقدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين بحريَّة. في حين تكشف صفاتها العاطفية السلبية الخوف والوجل والحياء. وتشير شاكرا الطحال المحتقنة إلى عدم القدرة على رصد المثيرات الخارجية والاستجابة لها.

في حال كنت تتمتع بشاكرا برتقالية معافاة فسوف تظهر أفكاراً تعكس حبك للحياة وفرحك بها واهتمامك المتفائل بما يحمله لك المستقبل. ستبدي نوعاً من الحماسة والرغبة في المضي قدماً بشكل إيجابي بنّاء، والاستفادة القصوى من متع الحياة. أما الأفكار السلبيَّة فتعكس ميلاً إلى بذل جهود مضنية غير ضرورية وبالتالي التعرّض لضغوطات مرهقة غالباً ما تؤدي إلى تشتت ذهني.

شاكرا الضفيرة الشمسية ـ الأصفر

تقع شاكرا الضفيرة الشمسيَّة بين منطَقتي السُرة والقفص الصدري، وهي مرتبطة بالجهاز العصبي المستقلّ وكذلك بالبنكرياس والكبد. إنها الشاكرا الأكبر والأقوى. تكمن وظيفتها في عمليات تنقية

الجسم، وإزالة السموم من الجهاز الهضمي، والغدتين الكظريتين والبنكرياس والكبد.

ولهذه الشاكرا المرتبطة باللون الأصفر جوانب جسدية تتمثل بتنشيط الأعصاب. إذا كانت الشاكرا تتمتع بالصحة والتوازن، فسوف تشع بما يوحي بأنك تسيطر على نفسك وتتمتع بتناغم جسدي وقدرة على تحديد توجّهاتك. أما إذا كان فيها شيء من الخلل فسوف تعاني من اضطراب عصبي أو تظهر عليك إمارات المرض وفقدان الحيوية والطاقة في الجسد عموماً.

تظهر الجوانب العاطفية الإيجابية لهذه الشاكرا قوة وقدرة على تحقيق الأهداف. تدل على أنك ذو قلب كبير ترغب بأن تكون مركز اهتمام كما أنك خطيب صريح مفوَّه. فيما تتمثل الجوانب العاطفية السلبية بشعور فقدان القوة والإحساس بالضياع والتشتت في الحياة. قد تصاب بأنواع من الهوس وتعاني من الشعور بعدم الاستقرار.

ترتبط الجوانب الذهنية للشاكرا الصفراء بقدرتنا على استيعاب الأمور على الصعيد الذهني. تركز هذه الشاكرا على القدرات العقلية (الذهنية) وترتبط بتطور المعرفة والنصف الأيسر من الدماغ. غالباً ما يعكس وجود اللون الأصفر المكثف على هذا الصعيد اهتماماً أو اشتغالاً بالمجال العلمي. أما إذا كان اللون الأصفر باهتاً هنا فهذا يعني ضعف استعمال القدرات الفكريَّة وعدم الإيمان بهذه القدرات أصلاً، مما يؤدي إلى إحساسك بالحيرة والغضب إذا لم تجرِ الأمور كما تشتهي.

شاكرا القلب ـ الأخضر

ترتبط شاكرا القلب بموقع القلب في الجسد وبالدورة الدموية،

وهي تتصل باللون الأخضر. تقع هذه الشاكرا بين شاكرا الضفيرة الشمسيَّة (الأصفر) وشاكرا الغدَّة الصعتريَّة (الفيروزي).

على الصعيد الجسدي، هي متعلقة بوظائف القلب والدم ومنطقة الصدر عموماً. إذا ما كانت هذه الشاكرا تعمل جيداً فستعيش حياةً خالية من مشاكل القلب واضطرابات الدورة الدموية. ذلك أن المشاكل المذكورة سابقاً مرتبطة باختلال هذا المركز. ونذكر منها مشاكل ارتفاع أو هبوط ضغط الدم، خفقان القلب السريع، السرطان والتكيّس القيحي.

يعكس مركز القلب على الصعيد العاطفي شخصاً متفهماً متعاوناً يسعى إلى إيجاد التناغم والتوازن في حياته، أما اللون الأخضر هنا فيعبر عن قلَّة الاهتمام بالرغبات الشخصية واتخاذ المشاركة مع الآخرين بديلاً عنها. تظهر الشاكرا السليمة تقديراً للأشياء البسيطة في الحياة؛ إنك تقدِّر ما لديك وتشعر بالرضا. وتتمثل السلبيات على الصعيد العاطفي بشدة التحفظ والحذر والحزن، والخوف من الخروج من الشرنقة التي تحيط بها نفسك والاستمتاع بملذات الحياة.

وعلى الصعيد العقلي، تعكس الشاكرا الخضراء الاستمتاع بما تقدمه لك الحياة وهي تضمن لك حصولك دائماً على ما تحتاجه من المال والمأكل والدعم العاطفي.

أما الناحية السلبية فهي تشير إلى ميل إلى الاعتقاد بأن العالم غير عادل وغير منصف وأن الحياة مجموعة من الحقائق المرّة. وتتصوَّر نفسك ضحية المجتمع، التي لا حول لها ولا قوَّة.

شاكرا الغدة الصعتريَّة ـ الفيروزي

تقع هذه الشاكرا بين شاكرا القلب (الأخضر) وشاكرا الغدة

الدرقيَّة (الأزرق) متوسطةً لوحيّ الكتف. لم يولّ الحقل الطبي هذا العضو، الاهتمام الذي يستحق. لعل السبب في ذلك يعود إلى أنه مع تقدمنا في العمر يتقلص حجم هذه الغدة إلى حدٍّ يصعب معه رؤيتها. غير أنه ومنذ العام 1960، ارتبطت وظيفة الغدة الصعترية بإنتاج هرمون الثيموسين (Thymosin) الذي تبيّن تأثيره المباشر على جهاز المناعة. وهكذا فإن للغدة الصعترية وظيفة حيوية تكمن في إنتاج الأجسام الضدّية (antibodies) والحؤول بالتالي دون دخول الأجسام الغريبة والباكتيريا إلى الجسم. لن تتمكن شاكرا الغدَّة الصعترية المعتلّة من منع تعرُّض الجسم للمرض وبالتالي سيضعف جهاز المناعة مما يؤدي إلى اختراق هذا الجهاز المنوط به الدفاع عن الجسم.

على الصعيد العاطفي، تعكس هذه الشاكرا المرتبطة باللون الفيروزي، جوانب إيجابية، كالتكيف السريع مع كافة الظروف والقدرة على التواصل مع الآخرين اجتماعياً. كما أنها تشير إلى قدرتك على إضفاء التجدد والحيوية على ظروف حياة طبيعيَّة وعاديَّة. ومن الصفات الإيجابية الأخرى الاستمتاع برفقة الأصحاب. أما الجوانب السلبية فهي أنك تميل إلى «الاستمتاع» بالجراح العاطفية وتحتاج إلى فترات طويلة من الاختلاء بذاتك والبقاء وحيداً، منعزلاً عن الزملاء والأصدقاء و/أو العائلة. قد يرى المراقب في هذه التصرفات تعبيراً عن الحَرَد الطفولي والتصرف غير الناضج.

أما عقلياً فتعبّر الشاكرا الفيروزيَّة عن إيجابية تكمن في التطلع إلى المستقبل ورؤية الأمور الجيِّدَة دون سواها. تتصف الأفكار هنا بالتفاؤل ووضوح الرؤية. عادةً ما تبدي استعداداً لتجربة الخيارات البديلة، والتعلم من أخطاء الماضي. أما الأفكار السلبيَّة فتتمثل في الكثير من الارتباك والاضطراب وعدم القدرة على التحرك ضمن حدودك وإمكانياتك، مما يؤدّي في المطلق إلى أفكار سلبية تدمّرك وتدمّر الآخرين.

شاكرا الغدة الدرقية ـ الأزرق

تقع هذه الشاكرا في أسفل العنق، وهي مرتبطة بالغدتين الدرقيَّة والجنب ـ درقيَّة (Parathyroid) المضطلعتين بدور شديد الأهمية هو ضبط معدّل الأيض والمحافظة على توازن الجسم. يتمثل التعبير الجسدي لهذه الشاكرا عندما تعمل كما ينبغي في تنظيم قدرتنا على التعبير الشفهي. فهي على علاقة بالصوت والتواصل الشفهي. تشير الغدة الدرقيَّة المفرطة النشاط، إلى أنك تستهلك قدراً كبيراً من الطاقة مما يؤدي إلى سرعة الشعور بالتعب والإرهاق. في حين أن القصور في عمل هذه الغدَّة يدلُّ على ميل إلى الخمول والبطء في التحرك والتعرُّض تكراراً لمشاكل التهاب الحنجرة وبالتالي للإصابة بالزكام.

يدلّ التعبير العاطفي لهذه الشاكرا على الحساسيَّة والقدرة على سماع أصوات من أبعاد أخرى، أصوات غير مادية. في هذه الشاكرا يمكن أن تختبر القدرة على سماع أصوات من عوالم أخرى. فإن كنت تعمل في مجال تستخدم فيه صوتك بطريقة مبدعة، كمغنٍ أو كمحاضر، فعلى الأرجح ستكون غدتك الدرقيَّة أكبر حجماً من غدة الأكثرية، نظراً لاستخدامها بانتظام. أما الناحية السلبية هنا فتكمن في صعوبة التعبير عن الذات وبالتالي الميل إلى الصمت والخضوع والانعزال عامة عن الآخرين.

ويدلُّ التعبيران العقلي والإيجابي لشاكرا الأزرق على وعي روحاني واهتمام بالنواحي السامية في الحياة. أنت تؤمن بالاختلاء بذاتك مع أفكارك للتأمل وإمعان النظر في معنى الحياة. غالباً ما تميل إلى فلسفة معنى الوجود البشري وتسعى إلى اكتشاف وسبر أغوار عالمك الداخلي. أما الناحية السلبية لهذه الشاكرا فهي أنك تجنح بأفكارك إلى عالم بعيد، لا علاقة له بالواقع. قد تلاقي صعوبة في تحفيز نفسك وتنفيذ أفكارك بطريقة عملية.

شاكرا العين الثالثة/ الحاجب ـ البنفسجي

ترتبط هذه الشاكرا بالغدة النخامية وتقع أسفل الدماغ. تتحكم بهرمونات الغدد الصماء وتلعب دوراً أساسياً في تنظيم وظيفة وعمل الجسم ككل. حين تعمل هذه الشاكرا كما ينبغي فهي تساعد على النوم، وتنقِّي الجسم من السموم. كما أنها تساعد في التخفيف من حدَّة بعض الاضطرابات بما في ذلك الآلام العصبية ومشاكل الكلى والتوتر العصبي. وتعمل عموماً على تهدئة البال وعلى التأثير في أعضاء النظر والسمع والشم وتستعمل بالتالي بفعاليَّة في إزالة آلام العين والأذن والأنف. يرتبط التعبير العاطفي لهذه الشاكرا بإحساسنا باحترام الذات والاعتزاز وتعبر عن قدرة هائلة على جذب اهتمام الآخرين. وحين تعمل هذه الشاكرا كما ينبغي، فإنها تمكّنك من التواصل مع قدراتك الروحانية الغيبية، التي تضم كشف الغيب وقراءة الأفكار (التخاطر). أما حين تعمل الشاكرا بشكل سلبي، فستشعر بعدم قيمة ذاتك وعدم تقدير الآخرين عموماً. ستحسّ بالدونيَّة وغالباً ما تصبح مهووساً بذاتك عندما تكون برفقة أصحابك.

يعكس التعبير العقلي لهذه الشاكرا أنك تميل إلى التفكير بأشياء مجرّدة وتفكيرك هذا غالباً ما يطال خفايا المستقبل. قد تكون خيالياً ذا أفكار ومبادىء تسبق زمانك بعصور. تتلقى الوحي من عوامل خياليَّة ومصادر غير محسوسة، مرفقةً بصور وانطباعات على شكل رموزٍ، غالباً ما تحتاج إلى ترجمة إلى تعابير مفهومة واقعيَّة. أما التعبير السلبي على المستوى العقلي فيكمن في اختبار الخوف والرهاب، والاعتماد المكثف على الفكر، وعدم الثقة بالحدس مما يوقعك في الشك ويرغمك على الاعتذار.

الشاكرا التاجية ـ الأرجواني

تقع شاكرا اللون الأرجواني أعلى الرأس وترتبط بوظيفة كلٍّ من الدماغ والغدَّة الصنوبريَّة. وهي مرتبطة بباقي أنواع الشاكرا كافة. بالتالي، أي خلل يلحق بالشاكرا التاجية ينعكس على مراكز الشاكرا الأخرى.

اتضح من التعبير الجسدي للغدة الصنوبريَّة أنها مرتبطة أساساً بهورمون الميلاتونين (melatonin) وهي المادة التي تحدّد لون البشرة. تنتج الغدة الصنوبريَّة كذلك هرمونات تسيطر على وظائف بيولوجية أخرى ذات ارتباط بعدَّة إفرازات هرمونية ناتجة عن الغدد الصماء. إذا ما أظهرت هذه الشاكرا عوارض خلل، فقد تؤدي إلى اضطرابات جسدية متعلِّقة بالجهاز العصبي السمبتاوي، التي تتجلى بأوجاع رأس خفيفة أو حادّة والصداع النصفي (migraine) وأمراض أخرى متّصلة بالدماغ وجلدة الرأس.

أما التعبير العاطفي الإيجابي للشاكرا التاجية الأرجوانية فهو أنها تسمح بإظهار الكثير من الحب والتعاطف حيال الآخرين، إضافة إلى إحساس بالمودّة والرقة واللطف تجاه الأخوة في الإنسانية. أما الناحية العاطفية السلبية لهذه الشاكرا فتتمثل بالتسلط وفرض الأمور بالقوة والتهديد. وقد تميل إلى التصرف بعنجهيَّة تحت ستار «الحب» و«الروحانيَّة». إضافة إلى أن التعبير العاطفي المتعلق بخلل في الشاكرا الأرجوانية، يعني إنكار حاجاتك الخاصة إلى درجة الشهادة والتضحية بالذات.

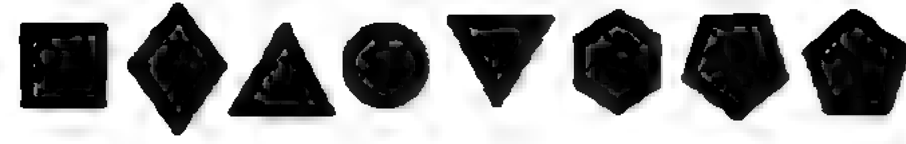
يرتبط التعبير الإيجابي والعقلي للشاكرا الأرجوانية بمستوى الروحانية وحالة الوعي ودرجة النضج. إنها تعكس قوتك الداخليَّة. تميل بأفكارك إلى الاهتمام بحاجات الآخرين عوضاً عن الاعتناء

بنفسك. تتصف بالحكمة والمعرفة في مختلف أمور الحياة وتميل إلى رؤية الإيجابيات أكثر من السلبيات. أما من الناحية السلبية فقد تعتقد بأنك دون الآخرين مرتبة. إن هذه الناحية العقلية من الشاكرا للأرجوانية تصعِّب عليك الاعتراف بأخطائك وفشلك، مما يعني أنك لا تتخلى بسهولة عن أمر بدأته.

إقامة التوازن بين أنواع الشاكرا

يمكن استعادة التوازن والتزود بالطاقة، حين تعاني الشاكرا نقصاً أو فائضاً في طاقة اللون، عبر إضفاء اللون المناسب إلى حياتك. وقد أوردنا في هذا الكتاب بعض الطرق التي تساعدك على تحقيق مثل هذا الأمر. أحد الأمثلة العملية هي حالة السعال أو التهاب الحلق. نشير في هذه الحالة هنا إلى ضرورة أن تحيط نفسك باللون الأزرق بشكل منتظم، ليساعدك على تقوية شاكرا الغدة الدرقية والجزء المرتبط بها في الجسم، أي الحنجرة وقفا الرقبة. وعبر استعمال تمارين التنفس والتخيل والإيحاء الفكري التوكيدي بواسطة الألوان، الوارد ذكرها في الفصل السابع، سوف تتمكن من التخفيف من آلامك الجسدية واضطراباتك الصحية، ويمكنك حتى إزالتهما نهائياً. كما أنه يمكنك العمل على جوانب انفعالية وعقلية محددة تشعر أنها بحاجة إلى التحسين.

الفصل الرابع



تاريخ الشفاء بالألوان

الطرق القديمة التقليدية

لطالما قام كلٌّ من المصريين القدامى والبابليين والآشورين بممارسة العلاج باللون على نطاق واسع.

لقد أدركوا الآثار الشفائية الهائلة لأشعة الشمس وعرَّضوا أجسادهم لها بهدف الشفاء. كما أنهم تعرفوا إلى أهمية الضوء وأشعة الألوان الموجودة في البلورات والأحجار الكريمة الكائنة في القشرة الأرضية. وقد استعملت الأحجار الكريمة والبلورات والأحجار الثمينة على سبيل المثال كأجهزة إرسال ناقلة [لطاقة اللون] بهدف تعزيز عملية الشفاء. واعتبرت هذه الأحجار الطبيعية والبلورات مزوّدة بضوء ملوّن وطاقة يمكن استعمالهما لإزالة مختلف أنواع العلل. وقد ساد الاعتقاد بأن هذه الأحجار تكتسب عند سحقها أو طحنها أو تذويبها أو تغطيسها بالماء، صفات رمزية غريبة تجعل منها علاجاً يشفي المرضى. وفي بعض أنحاء العالم مُزِجت الأدوية بمسحوق الذهب واللؤلؤ كعلاج للروماتيزم والتهاب الشعب الرئوية وداء الصرع؛ في حين استعمل الزمرد للشفاء من داء السكري؛ والياقوت الأحمر لأمراض القلب والدماغ. واستعمل اللون الفيروزي للوقاية من السموم التي تفتك بالجسم مثل لدغات الزواحف. ومزج العنبر بالعسل

لمعالجة العيون وآلام الأذن. كما كان يُعتقد أن العقيق الأحمر carnelian يوقف النزيف ويزيل البقع والتقرحات عن الجلد. ويقال بأن حجر الجاد Jade يساعد المرأة الحامل وأن حجر اللازَورَد Lapis lazuli يقي من الإجهاض. ويشهد الوقت الحالي موجة واسعة من إعادة إحياء الشفاء بطاقة البلّورات الملوّنة ويشكل تصوُّر اللون عنصراً حيوياً في ممارسة مثل هذه العلاجات.

على الأرجح أن طبيعة اللون ببعده الروحي والروحاني كانت تحظى بالاهتمام الأكبر حتى عهد الطبيب الروماني أبقراط الذي شدّد على الطبيعة الفيزيائية للّون، وحاول أن يكوِّن وجهة نظر عملية وطبية علمية. وبما أنه «أبو الطب»، فقد أنشأ مقاربة تشخيصية بني علي أساسها الطب الحديث وظهرت طريقة تعرف بنظرية الطبائع. ولكلّ من الطبائع الأربعة (أي المرتبطة بالعناصر الأربعة النار والأرض والهواء والماء) لون مرتبط بها. وكان يتم الكشف عن المرض عبر تشخيص الحالة العامة للمريض وفقاً للتغيير الذي يطرأ على لون شعره وبشرته وعينيه، ولون البراز والبول.

وحتى يومنا هذا، تعتبر ملاحظة لون البشرة والعينين وإفرازات الجسم أساس عملية التشخيص حول العالم.

اعتقد «سلسوس» الذي عاش مطلع التاريخ الميلادي أن وضع ضمادات ملوّنة على جروح المرضى يساعد في عملية الشفاء، سيما إذا توافق لون الضماد مع لون المرض نفسه. على سبيل المثال، يساعد وضع ضماد أحمر في تسريع اندمال الجرح. على ما يبدو هذه الفكرة مألوفة جداً في مبادىء الطب التجانسي homeopathy. وقد قام «سلسوس» كذلك باستعمال عدَّة أعشاب وزيوت، كالبنفسج الأبيض والأرجواني، والزنبق والورد والزعفران التي وصفها وفقاً لقيمة كل من ألوانها. فأوصى بمرهم الزعفران وزيت زهرة السوس (iris) كدواء

للرأس يهدّىء البال ويبعث على النوم. شعر الطبيب الروماني اليوناني الشهير غالن الذي عاش بين 130 و 200م، بأهمية عاملي الحركة والتغيير في عملية التشخيص، وطوَّر على أساسها نظرية تُقِرُّ بأهمية تغيُّر اللون بشكل ملحوظ، مثلاً إذا ما تغيَّر ما لونه أبيض إلى أسود، أو تغيَّر ما لونه أسود إلى أبيض فمن المؤكد أنّه يتغيّر من حال إلى حال وفقاً لتغيّر لونه.

تشير تغيرات الألوان المرئية أثناء حدوث خلل ما إلى المراحل المختلفة التي يمرّ بها هذا الخلل. فأول ما يظهر الجرح على شكل بقعة حمراء على سطح الجلد. ثم يتطور إلى مرحلة أخرى يميل فيها إلى الأزرق القاتم والأسود. ويتحوَّل لون الجرح بعد بضعة أيام إلى الأرجواني القاتم قبل أن يتحوَّل إلى الأخضر الذي يميل بعدها إلى الصفرة حتى يلتئم بشكل نهائي.

يعتبر كتاب الطبيب العربي، ابن سينا (980 ـ 1039)، «القانون في الطب» أحد أهم الآثار الطبية على الإطلاق. وقد تكلم ابن سينا فيه عن اللون كدليل في التشخيص وككاشف فعلي. درس ابن سينا مثلاً قوة التنفس عند الإنسان وربطها بالطبائع الأربعة والألوان المتصلة بها. اتسم على سبيل المثال النفس المرتبط بعنصر الأرض بالبطء، فيما اتصف النفس المرتبط بعنصر النار بالسرعة. واستكمالاً لنظرية الطبائع الخاصة بأبقراط، اعتقد ابن سينا أن الطبيعة الفطرية للفرد تكمن في لون شعره حيث إن ذوي الشعر الأسود يملكون طبعاً حاداً، في حين يملك ذوو الشعر الكستنائي طباعاً باردةً. على الأشخاص الذين يعانون من نزيف الأنف (الرعاف) أن يتفادوا اللون الأحمر فيما يتوجب على من يعاني من التهاب في العين أن يتجنب اللونين الأحمر والأصفر. ووجد ابن سينا أيضاً أن للون الأزرق أثر مهدّىء لحركة الدورة الدموية على عكس اللون الأحمر الذي يسرّعها.

ما زال الصينيون يستعملون اللون لأهداف تشخيصية من خلال

ملاحظة ظهور ألوان معينة على مختلف أقسام الجسم أو عدم ظهورها؛ وهي إحدى التقنيات الأكثر فعاليَّة في تقييم الحالة الصحية للمريض. يدل احمرار العين، على سبيل المثال إلى وجود حالة رَمَدْ، في حين أن خطوط احتقان الدم المرفقة بنقاط دم متجمدة في طرف الشرايين تشير إلى تصلُّب وركود الدورة الدموية. يرتبط لون المقلتين بحالة الكبد فيما تتعلق مشاكل الكلى بحدقة العين. ترتبط درجة بياض العين بالرئتين، أما الجفنين الأعلى والأسفل فبالمعدة. والأمر مماثل بالنسبة للأظافر التي يعكس لونها من ضمن ما يعكس، حالة الكبد. تؤخذ التغيرات الطارئة على لون البول والبراز والبشرة والشعر والشفاه واللسان بعين الاعتبار. تماماً كما تؤخذ التغيرات التي تطرأ على سرعة النبض، والأذنين ومظهر ولون الوجه، إضافة إلى المظهر العام الشامل للفرد كلها بعين الاعتبار، وذلك من حيث وضعية الجسم أثناء الوقوف والجلوس وحركته ونبرة الصوت والحالة النفسية التي يمر بها الفرد. إليك بعض الأمثلة عن الألوان المرتبطة بمختلف سرعات النبض؛ حيث يشير النبض المتسارع (الأحمر) إلى الحرارة والحركة المفرطة للجسم، في حين تشير سرعة النبض البطيئة (الخضراء) إلى الخمول والاحتقان.

قام الهندوس بتعريض الماء إلى أشعة الشمس، وهو نظام توضع فيه عدّة أوعية ملوّنة مملوءة بالماء تحت ضوء الشمس المباشر وتقديمها لاحقاً للمريض كي يشرب. وقد هدف هذا النظام إلى إزالة أوجاع المرضى وآلامهم. علماً أن الشكل التقليدي الذي اتخذه الهندوس طريقةً للتعامل مع اللون هو أيضاً نظام الشاكرا الوارد شرحه في الفصل السابق.

العلاجات الحديثة

مع تطوُّر العلاجات الحديثة، والجراحة والأدوية عموماً، لم

تعتبر طرق العلاج باللون كأحد أشكال العلاج التي تستحق البحث الجدّي والاستقصاء. إلاً أن إدوين د .بابيت (1828 ـ 1905) الكاتب في مجال الإنسانيات والأستاذ الجامعي في هارفرد، أمضى عدّة سنوات في تأليف كتاب «مبادىء اللون والضوء» الذي صدر عام 1878. وقد ساهمت جهوده (وجهود بانكوست الذي عاصره)، في إعادة إحياء الاهتمام بمجال الحقول الأثيرية للطاقة وهكذا أعيد إحياء قوى اللون والضوء. أدخل إدوين تعديلاً على طرق العلاج التقليدية، واعتمد اللون مرفقاً بالعناصر الأربعة والمعادن ونظام ألوان «حراري» «ضوئي» «كهربائي». وقد قصد بابيت بكلمة «حراري» الألوان الدافئة وهي الأحمر والبرتقالي اللذين اعتبرهما مصدراً لإشعاع الحرارة والدّفء. أما كلمة «كهربائي» فتصف مجموعة اللون الأزرق ـ أي الأزرق والبنفسجي اللذين يتّبعان مبدأ البرودة. أما كلمة الضوئي، فتعبِّر عن إشراقة الأصفر، وهو اللون الأقرب إلى لون نور الشمس.

الضوء الأحمر، لون حراري مفيد جداً نظراً لتأثيره المنشّط في الدورة الدموية والأعصاب إلى حدٍّ ما. يساعد هذا اللون على وجه التحديد في الحالات التي يعاني فيها المرضى من الشلل. يثير كل من الأصفر والبرتقالي الأعضاء أما اللون الأصفر فيحث الدماغ على العمل. الأزرق والبنفسجي لونان مهدّئان مسكنان، يفيدان في عملية الاسترخاء والتخفيف من حدَّة الالتهابات كعرق النسا والصداع وضربة الشمس وسرعة الانفعال.

اعتمدت طريقة بابيت في العلاج بالألوان، مجموعة من الأدوات تمكّن المريض من الاستحمام بضوء ملوّن. الثيرموليوم Thermolume، على سبيل المثال، يستعمل ضوء الشمس الطبيعي الذي يعبر مصافٍ زجاجية ملونة ويمتصّه جسد المريض الجالس خلف الزجاج الملوّن. وقد تعامل بابيت مع ألوان أساسية ثلاثة هي اللون

الأحمر كمركز للحرارة، وكلون يتحكم بإنتاج مادة الهيدروجين (لون منتج للحرارة)، والأصفر كمركز للضوء، والأزرق كمركز للكهرباء، وكلون يتحكم بإنتاج الأوكسيجين. من الضروري، في عملية الشفاء باللون، أن تتوافر عناصر الوحدة والتجانس، التوازن والتناغم هذه. وهكذا فقد شعر بابيت بضرورة استعمال الألوان المتباينة وتلك المتناغمة بعضها مع بعض. فكل لون له لون مكمّل كالأحمر ومكمّله الأزرق، والأصفر ومكمّله البنفسجي... الخ.

نشأت في عهد بابيت عدّة طرق للعلاج باللون وانتشرت حول العالم. وقد اكتسبت الطبعة الثانية من هذا الكتاب احتراماً وشهرة عالميين، على الرغم من أن جمعية الأطباء في أميركا كانت تكثر من توجيه النقد إلى أعماله. عموماً، لقد شكك الأطباء والعلماء باستعمال اللون لغايات شفائية، مع أنهم استعملوا قوة اللون غير المرئية (حيث تمَّ الاعتراف بالأشعة ما دون الحمراء والأشعة ما فوق البنفسجية وأشعة أكس بطرق مثبتة علمياً في علاج الأدران والأورام وإضفاء اللون الأسمر على الجلد والقضاء على الباكتيريا، الخ...).

أمضى رودولف شتاينر (1861 ـ 1925) الباحث في مجال التعاليم الروحانية والعلمية والدينية أكثر من أربعين عاماً في دراسة طبيعة الألوان. وقد اختبر وهو طفل حقيقة المظاهر الروحانية للعالم، تلك المظاهر التي سعى إلى جعلها تتناغم مع الاكتشافات العلمية. وفي كتابه «الصوفية ومعرفة العوالم الفائقة للطبيعة» بدأ شتاينر الحديث عن ألوان الهالة كما يراها بواسطة الإدراك الروحاني.

ألقى شتاينر محاضرات أظهر فيها لمستمعيه كيفية النظر إلى اللون بطريقة ترفع من مستوى النظرية وتطبيقها العملي إلى مصاف الفنّ. كما أنشأ أسلوباً فنياً جديداً مستعملاً الشكل واللون، وكان رائداً في اعتماد توافق الألوان وهو شكل فني جديد للحركة تكون فيه كل

حركة مضيئة أو معتمة ويكون فيه كل مزاج ملوّناً بلون معين. وقد لاحظ في تقنية الرسم الخاصة به، مميزات الألوان المختلفة بحسب انتمائها إلى المعادن والنبات والحيوان والإنسان. كما أدخل مبدأ التمايز بين ألوان الصور ورونق الألوان الحقيقية وهما مفهومان جديدان كلياً في نظرية اللون.

منذ مطلع القرن العشرين وحتى منتصفه، أصدر الدكتور رونالد هانت، عدّة كتب تصف استعمالات اللون لأهداف تشخيصية وعلاجية. أجرى هانت أبحاثاً حول أثر اللون وارتباطه بالصوت والموسيقى، والعطر والضوء. وطوّر مجموعة كاملة من المصابيح ووسائل الإنارة التي تستعمل في محيطنا العملي. وقد رأى في مجموعته تلك مفتاحاً تطبّق من خلاله الطرق العلاجية السامية باللون. وقد صمم مصابيحه واضعاً نصب عينيه هدفين؛ المواصفات العلاجية والأهداف التجميليَّة اللتين شعر بمساهمتهما في رفع مستوى الوعي البشري.

يعدُّ ثيوفيلوس غيمبل البافاري بالولادة الذي يقيم حالياً في بريطانيا، من أكثر المعالجين باللون احتراماً في القرن العشرين. وقد طوّر عدَّة وسائل إنارة ملوّنة تستعمل الضوء الملوّن لأهداف شفائية. ارتكزت أفكاره على أعمال كل من غوتيه، شتاينر، بابيت وهانت.

طوَّر غيمبل أداة إنارة بالألوان أو حجرة مماثلة لآلة «الثيرموليوم» الخاصة ببابيت. إلاَّ أنه بدلاً من استعمال أشعة الشمس الطبيعيَّة وتمريرها بمصافٍ زجاجيَّة ملوَّنة وتسليطها على المريض؛ قام باستبدال أشعة الشمس بنور كهربائي اصطناعي.

قام غيمبل بالكثير من العمل لتطوير عملية الشفاء بالألوان والبدء بمزيد من الأبحاث حول هذا الموضوع، وذلك على مدى ثلاثين عاماً من ممارسته لعمله كمعالج باللون. إننا ندين له بالكثير، لأنه كان وراء بدئنا بخوض غمار دراسة مثل هذا الموضوع المذهل. وقد كان له

ولكل من سبقه الأثر الكبير على الأفكار التي استخدمناها في عملنا. حيث ساعدتنا تعاليمهم، مجتمعةً، في تطوير نظام خاص بنا.

الألوان الحيَّة وقراءة انعكاس اللون

مع التطوُّر والوعي المتزايد في مجال الطب الذي يعالج الأمراض الجسدية المرتبطة بالحالة النفسية، لاقى عملنا المتعلق بالعلاج بالألوان معنى أبرز. فلا يمكن لعناصر شخصيتنا الفيزيولوجية والبيولوجية أن تشفى إلاَّ إذا تمكّنا من التعبير عن مخاوفنا وتوترنا وفهمها وإزالتها. فإغفال أهميَّة الناحية النفسيَّة للفرد وارتباطها بالجسم المادي، أشبه بمعالجة عوارض مرض ما عوضاً عن شفاء الكائن البشري ككل. فعلى سبيل المثال، عند معالجة شخص يعاني من صداع أليم أو داء الشقيقة، أو التهابات أو ضغط نفسي، يجدر بنا ألا نهتم بالمشكلة من الناحية الجسدية فحسب بل علينا أن نهتم في المقام الأول بالعوامل الميتافيزيقيَّة الكامنة وراء المشكلة.

لقد تمكنّا، مع تطوُّر تقنية قراءة انعكاس اللون، من الدخول بقوَّة وفعاليَّة إلى عوالم مختلفة عن العالم المادي. من أجل الارتقاء بتقنية قراءة انعكاس اللون إلى مراحل متقدمة، على المريض أن يخضع للعلاج باللون. وذلك باستعمال مفهوم الألوان المكمّلة مرفقاً بتقنية العلاج بالبلوّرات الملوّنة؛ والأداة المستخدمة هنا، أي وحدة البلّورات الضوئية الملّونة، ترتكز على التصميم الأصلي الذي وضعه «غودفري طوماس»، طبيب الأسنان السابق والصديق العزيز.

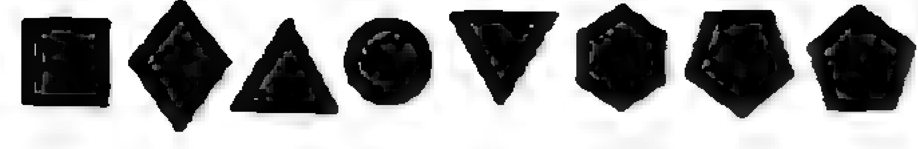
تعطي هذه الأداة بعداً جديداً لتجربة العلاج باللون، لأنها تمنح شعوراً بأن اللون مشع وحيوي أكثر مما يعتقد المرء. لقد تميَّز ردّ فعل كلٍّ من الطلاب والمرضى بالإيجابية تجاه هذه الآلة واستمتعوا بما تؤمِّنه من تنوع وعمق.

لقد طوَّرنا اليوم هذه الآلة أكثر فأكثر واستخدمناها في عيادتنا كإحدى وسائل العلاج بالألوان.

إننا نؤمن بأن استعمال تقنية الشفاء باللون يرتبط بالعمق، بالجسم البشري على الصعيدين الجسدي والنفسي. وشفاء الأمراض التي تصيب الجسم متعلق بالعواطف والعقل والنفس كما هو متعلق بالجسم نفسه. ولهذا السبب تحديداً، أولينا خدمة الاستشارة اللونية اهتماماً شديداً. ونحن ندرك أن الخطوة الأولى نحو حلِّ أي مشكلة يتعرض لها الفرد، تكمن في اعترافه بوجود هذه المشكلة. فما لم يُبد الفرد رغبة وإرادةً في مواجهة مشاكله وتغيير سلوكه أو نمط حياته وفقاً لظروفه فإن المشاكل لن تزول.

الاستشارة اللونية جزء أساسي من العلاج بالألوان. ويجب أن يتم تقديرها نظراً لما لها من فوائد على المدى الطويل، فهي تساعد الناس على رؤية الأمور بموضوعيَّة أكبر والمضي قدماً بمزيد من الثقة واحترام الذات.

الفصل الخامس



اختيار ألوان الملابس

تتيح لك الملابس فرصة التعبير عن نفسك عبر اختيار اللون. فأنت تعبّر عن هويّتك بقوة وإيجابية عبر معرفة نفسك بصورة أفضل من خلال «قراءة انعكاس اللون» وفهم ما أنت عليه عموماً من «حالة يعكسها اللون». وعوض أن تخوض تجربة الألوان كيفما اتّفق أو أن تظهر بهيئة شخص تتحكم به الأسواق يمكنك أن تعرف بعض المعلومات حول الألوان، لتجعل وضعك الداخلي منسجماً مع مظهرك الخارجي بشكل عام.

تسمح التقنيات الحديثة والأساليب المتطورة بتركيب آلاف الألوان حتى أصبح من السهل أن نُصاب بـ«تلوّث الألوان»، و«فوضى الألوان»، وحتى «جنون الألوان»؛ إذ يعجّ السوق بتنوّع هائل من أنماط الألوان كألوان «النهار المتوهّجة» وغيرها من الألوان الفاقعة والمركّبة. يولّد اللون بحدّ ذاته في نفوسنا شعوراً بالضياع والتغرّب عن ذواتنا فيغدو مجرّد وسيلة للكساء أو التستّر أو للفت الأنظار لأغراض غير صحيحة. غير أنه يمكن استخدام اللون بأسلوب منتج وبنّاء.

سنعرض في هذا القسم أربع مجموعات من الألوان وسنفسّر كيف يتسنّى لك أن تحدّد انتماءك إلى إحدى هذه المجموعات. ويمكنك، حالما تعلم إلى أية مجموعة تنتمي، أن تختبر وتنتقل إلى

الحيّز التطبيقي لكونك قد أصبحت أكثر إدراكاً لأهمية اللون في اللباس.

الملابس هي كمصفاة الألوان فوق أجسادنا تنظّم وتحدد كمية طاقة الضوء واللون اللذين يمتصهما جسدنا الحسّاس. ولا شك في أن لهذا اللون والطاقة تأثير علينا؛ لذا علينا أن نتحكم بملابسنا لنتمكن من أن نحيا بانسجام وتناغم.

تكشف الألوان التي يلبسها البشر الكثير عن شخصيتهم. فحين تتواجد في القطار أو الباص أو على الطريق انظر من حولك وتفحّص الألوان التي يلبسها البشر. ماذا ستلاحظ؟ ثم اختر فرداً معيّناً واستنتج ما تعكسه صورة تلك الألوان.

يعرض القسم التالي بعض المعلومات حول الانطباع الذي يعطيه الناس عن أنفسهم بمجرّد اختيار ألوان ملابسهم.

التأثيرات النفسية لألوان الملابس

اللون الأحمر: يضاعف هذا اللون إحساسك بالحيوية والانطلاق والمضيّ قدماً بطريقة صريحة. وهو يميل إلى لفت أنظار العالم وجذب انتباههم. فإذا ارتديت اللون الأحمر فقد ترغب بأن يراك الجميع متوقداً بالحماسة والانفعال والشدة والقوة. يرغب محبّو الحركة والدراما بارتداء هذا اللون، كما يعكس ارتداء هذا اللون نشاطاً جنسياً كبيراً.

اللون البرتقالي: وهو لون حيوي ومحفّز، ولكن ليس بمقدار ما يتميّز به اللون الأحمر. إذا كنت مولعاً بارتداء هذا اللون فأنت تميل إلى الجرأة والمغامرة، وتُظهر حماسة وغَيرة في كل ما تقوم به، وإن كان ذلك العمل ينهك قواك. يتمتع أفراد هذه الفئة

بالحزم، ويحبون أن يبتسموا وأن يرسموا الابتسامة على وجوه الآخرين. ويشجّع ارتداء اللون البرتقالي على الحوار والروح المرحة.

اللون الأصفر: يرتدي هذا اللون عادة المفكرون، والمجتهدون، ومَن يحبّ اعتلاء مراكز السلطة والتحكّم. وهو يشجّع على الانفتاح والتنبّه للتفاصيل. إن ارتداء اللون الأصفر «يجلب النور». فهو اللون المرتبط بالشمس، ويولّد تأثيرات إيجابية وتفاؤلية في نفوس الذين يرتدونه.

اللون الأخضر: يساعد هذا اللون على جلب الهدوء والسكينة والتناغم مع المحيط. فهو يرمز إلى الانسجام والتوازن. يعكس وجود اللون الأخضر في الملابس النمط التقليدي من الناس الذين يؤيّدون الاستقامة والدقة، ويؤثرون عدم البروز وسط الناس. يقدّر محبّو هذا اللون عادة الطبيعة والشعور بالأمان الذي تمنحهم إياه.

اللون الفيروزي: يحمل هذا اللون الناس على الاهتمام بك. يكشف عن شخصية مريحة يسهل التعامل معها. ويساعدك على إيضاح أفكارك ومشاعرك، وإضفاء الشفافية على علاقتك. إذا كنت من محبّي هذا اللون، فقد ترغب في إظهار فتوّتك وإشراقك.

اللون الأزرق: يوحي هذا اللون بالروحانية والنظام. يعبّر مرتدو هذا اللون عن رغبتهم في عيش السلام والهدوء والطمأنينة وحتى الوحدة. لا خطر من هذا اللون فمن يرتديه يقدّر على الأرجح الوفاء والصدق.

اللون البنفسجي: يولّد ارتداء البنفسجي شعوراً بالثقة بالنفس والكرامة

وتقدير الذات. يرتدي هذا اللون الكهنة الكاثوليكيون تعبيراً عن القداسة والتواضع. ولأنه لون عميق وغنيّ، فهو يرمز إلى الملكية والإسراف والغنى. ويفضّل العديد من الفنانين هذا اللون في ملابسهم ربما بسبب ما له من مواصفات إبداعية وروحانية.

اللون الأرجواني: يضفي ارتداء هذا اللون شعوراً بالنعومة والرقة واللطافة، ويولّد عاطفة وشعوراً بالحب والتعاطف. وبفضل مساهمة اللون الأحمر في تركيبه، فهو ينقل فضلاً عن ذلك رسالة جنسية قوية شديدة الوقع. إذا كنت ترغب بارتداء هذا اللون فقد يكون ذلك بسبب رغبتك في التعبير عن رهافة إحساسك.

اللون الأسود: يشكل اللون الأسود في معظم المجتمعات الرمز العالمي للموت والحزن والتوبة. يرتديه عادة أولئك الذين رفضوا المجتمع أو ثاروا ضدّ الأعراف السائدة فيه. هو لون يرفض الضوء، ومَن يرتديه ينزع النور من داخله عبر إقصائه وطرحه ومنع عملية امتصاصه. يرتدي هذا اللون رجالُ الأعمال والشرطة والأكليروس ليعكسوا القوة والسلطة. وثمة إجماع على أن اللون الأسود يشير إلى الظلمة والغموض كما أصبح مؤخراً رمز الإثارة الجنسية. بيد أنه يرمز وفي الوقت نفسه إلى أولئك الذين يحبون أن يظهروا بهيئة تقليدية ومحترَمة.

اللون الأبيض: يرمز اللون الأبيض في الملابس إلى النظافة والنقاوة والطهارة. ويرتدي الناس في الشرق الأقصى هذا اللون في مناسبات الموت والحداد لاعتقادهم أن الميت قد انتقل من العالم المادي إلى عالم أنقى وهو العالم الروحي. إنه لون

الانفصال. يعكس اللون الأبيض كافة الألوان ومن يرتديه يتّقي حرّ أشعة الشمس.

اللون البنّي: كثيراً ما يقترن هذا اللون بالأرض والاستقرار. وهو يتكوّن من مزج اللون الأحمر باللون الأسود؛ لذا يُنسب إليه العديد من خصائص هذين اللونين. يرتبط هذا اللون بالواقعية وببناء دعائم المستقبل وتأسيسها تأسيساً راسخاً (كما هو الحال بالنسبة إلى اللون الأحمر الإيجابي). كما يتحلّى بالقوة التي يمتاز بها اللون الأسود لارتباطه بمفاهيم السلطة والثقة بالنفس والقناعات الداخلية. من يحبّ ارتداء هذا اللون يُظهر نسبة عالية من الالتزام بعمله وعائلته وأصدقائه وتكريس نفسه لهم. من صفاته الإيجابية أنه يتحلّى بالواقعية في الحياة ويهتمّ بالمادّيات، أما صفاته السلبية فهي أنه يعاني من قلة الثقة بالنفس وعدم الثبات. يولّد هذا اللون الحسّ بالتنظيم والاستقرار لا سيما في المسؤوليات اليومية. محبّو هذا اللون قادرون على بلوغ «عمق» الأشياء وحلّ العقد بمنتهى البساطة، وهم ليسوا بأشخاص تافهين.

ملاحظة إضافية عن اللون الأسود

اللون الأسود هو اللون الذي يمتصّ كل الألوان أو يلغيها. وغالباً ما نستخدم عبارة «مزاج سوداوي» للتعبير عن الشعور بالحزن والانطواء والكآبة واليأس. وهو ملازم للموت والمجهول كما للجانب المظلم والقاتم من الذات. إنه لون التستّر بامتياز وإخفاء الأشياء لتتوارى عن الأنظار وتندمج بخلفيتها.

يؤسفنا رؤية العديد من الأشخاص الذين يجوبون الشوارع وبالطبع أولئك الذين يقصدون عيادتنا وهم يتّشحون بالسواد. فإضفاء

بعض اللون إلى ملابسهم ليس بالأمر الصعب خاصّة مع توفّر كلّ هذه الألوان الخلاّبة. وقد أتى إلينا كثيرون ليخضعوا للعلاج بالألوان وهم يلبسون الأسود من رؤوسهم حتى أخمص أقدامهم، ونعمد دائماً إلى التحقّق ممّا إذا كانوا يرتدون الأسود في أحيان كثيرة أم أنهم ارتدوه الآن عرضياً. ويُجمع مرتدو هذا اللون أنهم يميلون إلى الشعور بالكبت والوقوف أمام الشدائد وقوف المتفرّج لا الفاعل الذي يسعى إلى تغيير الأمور. ويجنحون إلى كبت شعورهم لا سيّما على المستوى العاطفي.

بيد أن الأشخاص الذين نقابلهم بملابس سوداء ويخضعون للعلاج بالألوان سرعان ما يصبحون غير مكترثين بهذا اللون بعد اختبارهم لمتعة الحياة. فيسعون إلى تلوين ملابسهم على الأقل بأحد ألوان سلّم الألوان إبرازاً للّون بدلاً من التركيز على عتمة اللون الأسود.

يرى البعض أن التغيير الكلّي يتمّ بصورة تدريجيّة فيما يُشكّل لدى البعض الآخر تحوّلاً سريعاً ومفاجئاً. كما يجد البعض صعوبة في التخلّي عن جبل الأمان الذي يشكّله اللون الأسود؛ ممّا يعكس عدم استعدادهم لاكتشاف النواحي غير الواعية من ذواتهم.

قصّة أزمة مع اللون الأسود

قصدتنا «ليز» للمرة الأولى عام 1985 لتعرّضها لنوبات انهيار عصبي. وقد عانت من الاكتئاب أربعة عشر عاماً وخضعت لعلاجات نفسية متنوّعة بدون جدوى. ولدى وصولها، لاحظنا أنها ترتدي معطفاً صوفياً أسودَ، وسروالاً أسودَ، وحذاءً أسودَ، وكنزة سوداء. بدت شاحبة وباهتة اللون، وقد رسمت عينيها الخضراوَين المائلتَين إلى اللون البني بالكحل الأسود، أما شعرها فبنّي اللون. كانت تبلغ

من العمر سبعة وأربعين عاماً. تخصّصت في الهندسة الداخلية بيد أنها لم تزاول المهنة منذ سبعة أعوام. وعندما طلبنا منها اختيار ثلاثة ألوان من ألوان بطاقات قراءة انعكاس اللون تساءلت عن سبب غياب اللونين الأسود والأبيض. أجبناها أنّنا ركّزنا فقط على ألوان الطيف Spectrum وأن الأسود والأبيض هما لونان متطرّفان لا يدخلان في تركيب ألوان الطيف. بدا جوابنا مُرضياً إلاَّ أنا شعرنا بخيبتها لعدم توفّر اللون الأسود ضمن المجموعة. ولدى سؤالنا لها إذا كانت لتختار اللّونَين الأبيض والأسود لو كانا مُدرَجَين في القائمة، أجابت أنّها قد تختار اللون الأسود في المرتبة الأولى. أما في مجموعتنا فوقع اختيارها على اللون الأزرق أوّلاً، والبرتقالي ثانياً والبنفسجي ثالثاً.

ارتدت «ليز» ملابس سوداء لمدّة خمسة أشهر بالرّغم من توصيتنا لها بارتداء البرتقالي بصفته اللون الأكثر ملاءمة لحالتها. وفي أحد الأيام، قدِمت لابسةً تنّورة ذات ألوان برتقالية خريفيّة لافتة، وبلوزة صفراء ذهبية، وحزاماً برتقالياً حريرياً عريضاً. ولم يكن في هندامها شيء أسود اللون ما خلا الحذاء والمعطف. كان ذلك أوّل مؤشّر واضح على تفاعلها مع العلاج. ولدى سؤالنا إيّاها عن سبب هذا التغيُّر أجابت أنها لم تكن متأكّدة إلاَّ أنها وجدت نفسها ذات صباح ترتدي اللون البرتقالي. وكانت قد تلقت جلسات علاجية عديدة بالألوان تمّ غمرها فيها بالنور البرتقالي ومن ثمّ بالنور الأزرق. وكان لذلك تأثيراً تراكمياً في الهالة المحيطة بها. فضلاً عن تأثير تقنيات تخيّل الألوان التي تدعم الجلسات العلاجية، والتي درّبناها على اعتمادها عندما تشعر بالإحباط.

اختيار ألوان الملابس

يشكّل اللون عنصراً أساسياً في تحديد طريقة لباسنا، وهو تعبير طبيعيّ عن شخصّيتنا. ونحن نشعر بثقة أكبر بالنفس عندما نختار

الألوان التي تناسب ألوان جسمنا الطبيعية بدل أن نلبس ألواناً لا تناسب شخصيّتنا (فقط لأنها رائجة).

إذا أردت أن ترتدي ألواناً تناسب ألوان جسمك الطبيعية، عليك أوّلاً أن تأخذ في الحسبان لون عينيك وشعرك وبشرتك. ارتداء الألوان غير المناسبة لك يجعل الناس يركزون على الألوان نفسها دون أن يلتفتوا إلى تناسق الألوان مع مظهرك العام، كما يبرز شوائب البشرة وقسماتها وتجاعيدها. فتبدو البشرة مثلاً بيضاء ملطّخة بُبقع حمراء توحي بالتقدّم في العمر. ويغدو بياض العين باهتاً وكأنّه فقد لمعانه الطبيعي. ومن شأن هذه الألوان غير المناسبة أيضاً أن تجعل أمارات التعب والإنهاك والاستنزاف تظهر عليك وأن يبدو مظهرك الخارجي غير متناسق وعديم الترتيب. وهذا ما نعنيه بعبارَتي «فاقد اللون» و«باهت اللون» عندما نتكلّم عن السحنة.

ومن ناحية أُخرى، تخفّف الألوان المناسبة تلقائياً شوائب البشرة فتغدو أكثر نعومة وصفاءً ونضارة وحيوية، ويعود إلى العينين بريقهما فيكتسبان حجماً أكبر ولمعاناً أوفر. وهي تقوم بإبراز ألوان جسمك الطبيعية (لون الشعر والعينين والبشرة) فتتآلف مع لون بشرتك ولون عينَيك وشعرك على حدّ سواء.

أتى مفهوم اختيار الألوان «المناسِبة» للشخص من عُصارة جهد عالِم الألوان «جوهان إيتن». وهو فنّان ومعلّم في مدرسة «بوهس Bauhaus» للفنون الجميلة الألمانية، اختبر وسائل متنوّعة لمزج الألوان وإظهار تنافرها، واكتشف أن العديد من تلاميذه يستخدمون في عملهم ألواناً تنسجم كلياً مع ألوانهم الخاصة (لون بشرتهم، عيونهم، شعرهم). فكان البعض يختار الألوان البارزة والثابتة والحادّة فيما كان البعض الآخر يؤثر دائماً الظلال الباهتة والداكنة لهذه الألوان. ولاحظ «إيتن» أن التلاميذ ذَوي الشعر الداكن والبشرة القاتمة يختارون ألواناً

حادّة كالأسود والرمادي والأزرق الداكن والأزرق البحري. تعتمد نظريته على الألوان الأساسية الثلاثة، الأحمر والأزرق والأصفر. ومنها تُركَّب سائر الألوان الأخرى مع استعمال اللونين الأسود والأبيض.

ثم أُطلق تصنيف في أميركا قسّم الناس إلى أربع مجموعات أساسية سُمّيت كلٌّ منها بأحد أسماء فصول السنة. وتُقسَم هذه الفصول إلى مجموعتين فرعيتين تضمّ الألوان الطيفيّة (spectrum) الباردة والألوان الطيفية الدافئة. صُنِّف فصلا الشتاء والصيف ضمن الفصول الباردة لأن اللّون الأساسي الذي يدخل في تركيب ألوانهما هو الأزرق. أمّا فصلا الربيع والخريف فهما من الفصول الدافئة لأن ألوانهما تتفرّع من اللون الأصفر الذهبي.

إذا كان ارتداء الألوان الطيفيّة الباردة يبرز ألوان جسمك الطبيعية (البشرة، الشعر، العينان...) فأنت إنسان شتويّ أو صيفيّ. أمّا إذا كنت تحتاج إلى الألوان الطيفية الدافئة لإبراز ألوان جسمك فأنت إنسان ربيعيّ أو خريفيّ. وضمن الفصول نفسها، يشمل الشتاء والربيع الألوان الصاخبة فيما تميل ألوان الخريف والصّيف إلى الألوان الساكنة. ولكن الخريف يشمل أيضاً بعض الألوان الصاخبة. يجب أن تختار الفصل المناسب لك في ضوء النهار أو في ضوء اصطناعي يولّد درجة حرارة اللون نفسها.

وتعتمد هذه الطريقة أيضاً على استخدام أقمشة ملوّنة خاصّة فتقوم بتجريبها على التوالي لتمييز مدى كثافتها ونقاوتها قياساً بالألوان التي تناسبك.

سيزوّدك القسم التالي بمعلومات إضافية تساعدك على تحديد الفصل الذي تنتمي إليه واكتشاف الألوان التي تناسبك أكثر. وستتعلّم كيفيّة اختيار الألوان المرتبطة **بقراءة انعكاس الألوان**.

تحديد الألوان المناسبة لك

لتتمكّن من تحديد الفصل الذي تنتمي إليه والألوان التي تناسبك أكثر، عليك أوّلاً أن تلاحظ جيّداً لون بشرتك (لا تضعي مساحيق التجميل قبل ذلك سيدتي). ويُعتبر لون العينين والشعر من العناصر الرئيسية أيضاً. كما يجدر بك قراءة القسم الذي يبدأ في الصفحة 118 لتتأكّد من أنّ سمات شخصيّتك تتلاءم مع الفصل الذي تخال أنّك تنتمي إليه.

إن الصبغات الثلاثة التي تدخل في تحديد لون بشرتك هي التالية: الميلانين Melanin (البني) والهيموغلوبين haemoglobin (الأحمر) والكاروتين carotene (الأصفر). وهي تُمزَج بمقادير متفاوتة لتشكّل لوناً خاصاً ببشرتك، وعليها ترتكز تركيبة بشرتك. فإمّا أن يكون اللون الأساسي فيها من الألوان الدافئة (فتنتمي بذلك إلى الربيع أو الخريف) أو الألوان الباردة (فتكون من فئة الشتاء أو الصيف). وإذا كانت بشرتك منمّشة فبإمكان النمش أن يساعدك على اكتشاف ما إذا كان لون بشرتك مرتكزاً على الألوان الدافئة أو الباردة. فإذا كان لون النمش داكناً يميل إلى الفحمي الرمادي، فإن بشرتك على الأغلب تميل إلى الألوان الباردة. أمّا إذا كان النمش أصفر ذهبياً ويميل بنسبة ضئيلة أو معتدلة إلى اللون البنّي البرتقالي، فأساس لون بشرتك هو على الأرجح الألوان الدافئة. والآن أمعِن النظر في الألوان بكلّ فصل سواء على صعيد البشرة أو الشعر أو العينَين، وتمعّن في قراءة القسم الذي تشعر تلقائياً أنه يعنيك ثم دقّق في التفاصيل التي تريدها.

الألوان الشتوية

البشرة: إن لون البشرة الغالب على الألوان الشتويّة هو اللون الأزرق

البارد أو الوردي المائل إلى الزرقة. وقد لا يُلاحَظ هذا الأمر بسرعة لأن هذه الألوان ذات شفافية لا متناهية. فالعديد من الأشخاص الذين ينتمون إلى الألوان الشتوية يملكون بشرة ذات لون بيج ميّال إلى الرمادي (كلون حيوان الخلد) تتدرّج من الفاتح إلى الداكن دون أن تتلوّن بألوان واضحة كاللون الوردي مثلاً. وقد يبدو البعض شاحباً، فهم يحتاجون في هذه الحالة إلى الألوان الصاخبة المشتقّة من اللون الأزرق للتخفيف من حدّة الشحوب.

تنتمي الأكثرية من الناس إلى فئة الألوان الشتوية أكثر من سائر الفصول الأخرى، وعليه فإنّ الأغلبية الساحقة تحتاج إلى مشتقات اللون الأزرق لإبراز ألوان جسمهم الطبيعية. فضلاً عن ذلك تندرج ضمن الألوان الشتوية، البشرة ذات اللون الزهري، والبيج الصافي أو البيج الوردي بدرجات متفاوتة، والزيتوني بكلّ درجاته بما في ذلك مشتقّات اللون الأسود الباردة، إضافة إلى البشرة ذات اللون البنّي. ينتمي السواد الأعظم من شعوب إفريقيا إلى الألوان الشتوية مع إمكانية انتماء بعضهم إلى الألوان الخريفيّة.

الشعر: يملك المنتمون إلى هذه الفئة عادةً شعراً داكناً يتراوح ما بين البني الفاتح والبني الداكن جداً أو الأسود. أمّا المنتمون حقاً إلى هذه الفئة فهم أصحاب الشعر الأسود الميال إلى الأزرق أو الرمادي الفضّي أو الرمادي المعدني، ويكون في بعض الأحيان مموّجاً ببعض الخصلات الحمراء. ولا تقع في هذه الفئة سوى على عدد قليل من البالغين ذوي الشعر الأشقر الطبيعي على الرغم من أن هناك العديد منهم كان شعرهم أشقر وهم أطفال. وإذا حافظ شعرهم على لونه الأشقر

الطبيعي في مرحلة البلوغ فغالباً ما يكون ميّالاً إلى اللون الأبيض.

العينان: تتميّز عيون المنتمين إلى فئة الألوان الشتوية بتضاد كبير بين ألوان كلٍّ من بياض العين وحدقتها. وغالباً ما تكون نظرتهم عميقة وصافية. وقد تتراوح ألوان عيونهم ما بين البنيّ ـ الأسود، والبني ـ الأحمر، الأزرق أو الأخضر؛ والبنيّ ـ الرمادي أو البندقي.

إنَّ هذه العيون البندقية المائلة إلى اللّون البنيّ الذهبي الفاتح قد توحي أحياناً بالدفء، وكثيراً ما تكون حدقة العين في هذه الفئة مُحاطة بإطار رمادي اللون.

الألوان الصيفيّة

البشرة: يتسّم الأشخاص المنتمون إلى فئة الألوان الصيفية ببشرة أكثر نعومة ورقّة من بشرة المنتمين إلى فئة الألوان الشتوية. وهذه الفئة تميل عادة إلى اللون الزهري الذي يبدو ناعماً، ميّالاً إلى الشفافية وهو أشبه بالبورسلين. يملك العديد من السكيندينافيّين والأوروبيّين والبريطانيّين بشرة صيفيّة. هذه البشرة جميلة وشاحبة تتفاوت ألوانها ما بين البيج الزهري والبيج الشاحب وتتفاوت درجة هذين اللونين بين الفاتح باعتدال والداكن.

الشعر: لأصحاب الألوان الصيفية عادة شعر أشقر يتدرّج بين الأشقر الأبيض والأشقر الذهبي أو الرمادي. ومع تقدّم هؤلاء الأشخاص في السن، يميل الشعر إلى اللون الداكن فيصبح بنّياً فاتحاً مع بعض التموّجات الرمادية. وهذا ما يُعرَف لدى

الجميع باللون «الفأري». أمّا الشعر الداكن في هذه الفئة فيميل إلى اللون البنيّ بدرجات مع بضع التمويجات الرمادية. ويشيب أصحاب هذه الفئة على وجه العموم بطريقة تدريجية فيختلط في شعرهم اللونان الأبيض والكستنائي الداكن.

العينان: إن للمنتمين لهذه الفئة عيون زرقاء ضبابية، أو زرقاء رمادية، أو بندقية فاتحة مع ظلال خضراء وزرقاء. وقد تكون هذه العيون ملوّنة باللون البنّي الدافىء والفاتح أو باللون البني الرمادي، وإن كان هذا اللون الأخير غير مألوفٍ كثيراً في هذه الفئة. ولا يتّصف بياض العيون بالحدّة كما هو الحال بالنسبة إلى عيون المنتمين إلى فئة الألوان الشتوية، بل يكون غير ساطع وملوّناً بلون القشدة.

الألوان الربيعية

البشرة: تكون البشرة في هذه الفئة ملوّنة إمّا باللون العاجي، أو بالوردي المائل إلى البرتقالي أو بالبيج الذهبي. ويكون لها إشراقة وردية فتبدو أقرب إلى الاحمرار. ويمتاز أصحاب هذه البشرة بكثرة النمش التي تميل عادة إلى اللون الذهبي. لكن ليس هذا حال الجميع، فالعديد يملكون بشرة صافية وملوّنة بلون القشدة. ومن شأن طابع الدفء الذي يطغى عامّة على ألوان البشرة الربيعية أن يضفي على المظهر العام طابع الصحة والحيوية والنشاط. وينتمي إلى هذه الفئة العديد من الأوروبيّين والأمريكيّين والبريطانيّين.

الشعر: تملك النماذج الأصلية لهذه الفئة شعراً أشقر يصبح داكناً مع التقدّم بالعمر. فمنهم من يكون شعره أشقر داكناً، ومنهم من يكون أشقر ذهبيّاً، ومنهم أيضاً من يملك شعراً ذهبياً

داكناً. وقد نعثر في هذه الفئة، ولو بشكل غير مألوف، على أُناس بشعر بنّي داكن وشعر البعض منهم يصطبغ بتموّجات رمادية تجعلهم يبدون خاملين مملّين. وعندما يغزو الشيب شعر أصحاب هذه الفئة، يميل الشعر إلى الإصفرار. أمّا ذوو الشعر البنّي الداكن فحالهم كحال المنتمين إلى فئة الألوان الشتوية إذ يغدو شعرهم أبيض فضّياً عندما يشيب.

العينان: تكون معظم عيون هذه الفئة زرقاء أو خضراء أو مزيجاً من اللونّين معاً (الأزرق المخضّر)، وقد تكون فيروزيّة، أو زرقاء سماوية، أو زرقاء رماديّة. وهي تتفاوت بين اللون الفاتح واللون الداكن. ويُعتبر اللون البنّي أقل الألوان المألوفة في هذه الفئة وهو في حال توفّره يتميّز بمسحة ذهبية تجعله أقرب إلى اللون البندقي بسبب امتزاج اللونين الأخضر والذهبي.

الألوان الخريفيّة

البشرة: تميل بشرة المنتمين إلى هذه الفئة إلى اللون الأصفر الذهبي. ثمة ثلاثة نماذج رئيسية لهذه الفئة وهي التالية: البشرة البيضاء والفاتحة والبشرة العاجيّة المائلة إلى اللون القشدي، وبشرة الشخص الأصهب ذي النمش الذهبي، والبشرة البيج الذهبية التي تتفاوت ما بين البيج الفاتح واللون النحاسي.

أناس كثيرون من هذه الفئة يفتقرون إلى اللون الوردي في بشرتهم فيبدون شاحبين. ولذلك تكون ألوان هذا الفصل الداكنة أكثر ملاءمة لهم.

الشعر: تتفاوت ألوان الشعر في هذه الفئة بين الأحمر الداكن المائل إلى النحاسي، والأشقر المائل الأحمر، والأشقر الذهبي

الداكن المائل إلى البنّي الدافىء. وتتموّج هذه الألوان عادةً بلمسات ذهبية أو حمراء. وقليلاً ما يكون الشعر أسودَ، أو بنيّاً، أو فحمياً. وبشكل عام، لا يغزو الشيب مفارق هذه الرؤوس على حين غرّة، بل شيئاً فشيئاً. فما إن يشيب شعرهم حتى يبدو ناعم الملمس وكثير الجاذبية.

العينـان: يملك العديد في هذه الفئة عيوناً بنيّة داكنة أو بندقيّة اللون. وللبعض عيون خضراء لامعة وصافية، عادةً ما تكون فائقة الجمال، بينما للبعض الآخر عيون خضراء زيتيّة داكنة تحمل آثار اللون البنيّ. ولا نقع سوى عرضيّاً على نماذج خريفية ذات عيون زرقاء لامعة أو زرقاء مخضّرة (اللون الفيروزي) فهي لا تملك بشكل عام عيوناً زرقاء أو رماديّة بحتة.

علاقة الشخصية باللون والفصل

لاحظنا خلال عملنا في مركز الألوان الحية أنّ ثمة عوامل متفرّقة تربط بين شخصية كلّ فرد وبين اللون الطبيعي لبشرته وشعره وعينيه، وبين فصول الطبيعة الأربعة.

وتنعكس العلاقة بين هذه العوامل الثلاثة على اختيار ألوان الثياب الأكثر ملاءمة. فلنأخذ على سبيل المثال إنساناً ذا شخصية لطيفة مهذّبة وهو ذو بشرة تميل إلى لون البيج الوردي وشعر أشقر رمادي وعينين بندقيّتين. ثمة تطابق بين مواصفات الشخصية (الهدوء واللطف) وبين ألوان الطبيعة (الأزرق والزهري) التي تميّز فصل الصيف.

في ما يلي توجيهات عامّة لفهم أوسع لشخصية كلّ فصل. من شأن هذه التوجيهات أن تمدّكم بمعلومات كافية حول شخصية الفصول وكيفيّة انتمائكم إليها شخصياً.

الشخصية الشتوية

تنتشر الألوان الحادّة والمتضاربة في كلّ الأرجاء خلال شهور الشتاء. فها هي الأشجار السوداء العارية تقف إزاء الثلج الأبيض مولّدة تأثيراً دراماتيكياً يعكس الشخصية الشتوية النموذجية. وهذه الخاصيّة تجعل من أصحاب هذه الشخصية يبرزون في وسط جماعة؛ فيبدو أنّهم يتصرّفون بثقة وقوّة لا نلحظهما عند الآخرين. قد يلجأون إلى الانعزال أحياناً إذ يُبدي العديد منهم خجلاً كبيراً يمنعهم من الشعور بالسلام خارج دائرة معارفهم فيكتفون باختيار عدد قليل من الرفاق.

ينجح هؤلاء الأشخاص في أعمالهم مدفوعين بطموح كبير. يُعتمد عليهم في أوقات المِحَن، ويحتقرون الخيانة التي يُظهرها الآخرون. يُسرعون في تنفيذ قراراتهم فور اتّخاذها، وينجحون في الحصول على ما يريدونه من الحياة لا سيّما على الصعيد الماديّ. وهم يتحلّون بالذكاء وحسن التنظيم ويبرعون في المهام القياديّة.

الشخصية الصيفيّة

تنسجم الشخصية الصيفية مع أشعة شمس الصيف الدافئة والمنتشرة؛ فتبدو عليها سمات الهدوء والرّقة واللّين والتهذيب. وهي تتحلّى بالثبات وبإمكانية الاعتماد عليها تماماً كهذا الفصل بغروب شمسه الوردي وسمائه الزرقاء. تبعث هذه الألوان الشعور بالراحة والثقة وهما ميزتان أساسيتان من مزايا الشخصية الصيفية. يتسم أصحاب هذه الشخصية بحب الكمال في عملهم، وهم يفشلون في بلوغ المقاييس العالية التي رسموها لأنفسهم لعدم اعترافهم بإنجاز أهدافهم. وهذا ما يولّد في داخلهم الشعور بعدم الرضا فيعوّضون عن ذلك بالتحليل المفرط وبانتقاد ذواتهم والآخرين بالمقدار عينه. غير

أنهم يبرعون في الإصغاء للآخرين وتشجيعهم على التطوُّر، مقدّمين ذلك حتى على الاهتمام بتلبية حاجاتهم الخاصة. وهم يفوّتون على أنفسهم فرص إبراز مواهبهم، وينتهي بهم الأمر في أغلب الأحيان إلى الانسحاب والاختباء والهروب من الحياة مما يحرمهم الاستمتاع باللهو والمرح. غالباً ما يكونون على درجة عالية من الجدّية والحنان؛ مشاعرهم صادقة وعميقة إلاً أنهم يجدون صعوبة في التعبير عنها. ويفتقرون عادةً إلى العفوية والرغبة الجامحة في خوض معترك الحياة.

يُنعَت هؤلاء الأشخاص بأنهم متحفّظون أو تقليديّون. وهم ينجحون في دور الأهل لأنهم محبّون للأولاد وبارعون في تدبير الأمور المنزلية.

الشخصية الربيعية

تعكس ألوان هذا الفصل الأساسية شخصيةً نشيطة وحيويّة ومليئة بالانفعال. ويُذكّرنا العديد من ألوان هذا الفصل بالأزهار والنباتات التي تتفتّح في هذا الوقت من السنة. ويصطبغ أصحاب هذه الشخصية بالدفء والحيوية اللّذين يميّزان هذه الفترة من السنة.

يُعتبر أصحاب الشخصية الربيعية نقيض أصحاب الشخصية الصيفية فهم مندفعون ومتجاوبون مع الفرص التي تقدمها لهم الحياة، كما أنهم يضحكون كثيراً. غير أنهم غير منظّمين ويفتقرون عادة إلى الديبلوماسية المهنية. يحبّون استنباط الأفكار الجديدة لكنهم يعجزون عن إدارة مشاريعهم بالفعالية المطلوبة بسبب قيامهم بعدة مشاريع في آن معاً. ومن ناحية أخرى، يثابر هؤلاء الأشخاص على ما يفعلونه ليتسنّى لهم تحقيق أهدافهم. وهم يبنون صداقات بسهولة، ويمكنهم بفضل ما يتمتّعون به من طاقة وروح مرحة أن يتصادقوا مع معظم الناس. إنهم إيجابيون ومتفائلون ويعكسون قدرة الطبيعة على الإزهار التي لا يمكن الوقوف بوجهها والتي ترافق تجدّد الحياة.

الشخصية الخريفية

يجسّد الخريف فكرة العودة إلى أحضان الأرض مع تغيُّر الألوان وتساقط الأوراق. أصحاب الشخصية الخريفية هم ترابيّون؛ يتمتّعون بالاستقلالية والنجاح في العمل وحسن التنظيم والقدرة على تنفيذ مشاريع عدة في وقت واحد، على خلاف أصحاب الشخصية الربيعية. يتّصفون بالمزاجية والقدرة على عيش الانطواء الكئيب والحزين من جهة والتفاؤل المنطلق والمحبّ للمرح من جهة أخرى. وهم يحبّون العلاقات الاجتماعية والرفاق إلاّ أنهم يؤثرون الوحدة. هم مزاجيّون لا يُعرف لهم قرار إنّما يُشهَد لهم أيضاً بالحنان والمودّة والصدق مما يجعلهم محبوبين. إنهم قياديون من الطراز الأول.

أنواع الألوان التابعة لكلّ فصل

يحتوي كلّ فصل على أربع فئات من الألوان. . الألوان **المحايدة**، والألوان **الأساسية**، والألوان **الساطعة**، والألوان **الشاحبة**.

الألوان المحايدة

يغلب على فصلي الصيف والشتاء «الباردين» اللون الأزرق الرمادي بدرجات متفاوتة. وفي فصلي الربيع والخريف «الدافئين»، يغلب اللون البيج أو البنّي على مختلف درجاتهما.

إن الألوان المحايدة هي التالية: الأبيض، والبيج، والبنّي، والرمادي، والأسود، والأزرق البحري، بحسب الفصل الذي تنتمي إليه. ويمكن ارتداء هذه الألوان مع أيّ لون آخر من ألوان هذا الفصل. وتعمل هذه الألوان عادةً على إبراز الألوان الأخرى في ملابسك. من الممكن طبعاً ارتداؤها وحدها كألوان أساسية.

الألوان الأساسية

تحوي الألوان الأساسية درجات معينة من ألوان الأحمر، والأزرق، والأخضر، والوردي تبعاً لكلّ فصل. وتتفاوت هذه الدرجات من معتدلة إلى داكنة. وينعكس تأثيرها في إضفاء إشراقة على ألوان يحبّها الجميع على اختلاف الفصل الذي ينتمون إليه.

الألوان الساطعة

وهي الدرجات الأكثر سطوعاً من ألوان الأحمر والأزرق والأخضر والوردي. وبشكل عام، إن أكثر الأشخاص الذين تلائمهم هذه الألوان الحادّة والقوية هم أصحاب البشرة الداكنة. فهي تضفي لوناً مشرقاً على الوجه الداكن، أما إذا كانت البشرة فاتحة فيقلّ مقدار تأثّيرها هذا. هذه الألوان مناسبة للملابس الرياضية، وملابس البحر والأكسسوارات (كحقائب اليد، والشالات، والزنانير، وربطات العنق). كما أنها ملائمة للملابس ذات القماش المزهّر أو المخطط.

الألوان الشاحبة

وهي تشكّل الدرجات الأقلّ حدّة من الألوان الأساسية والساطعة. وهي ألوان ناعمة، رقيقة، وشاحبة تمنح الوجه إشراقة عندما تتلوّن بها البلوزات، والقمصان، والملابس الداخلية، والشالات، والمناديل.

سنعرض في القسم التالي بعض الخصائص الرئيسية المتعلّقة بألوان كلّ فصل. كما سنُدرج لائحة لمساعدتكم في مزج الألوان بطريقة مبتَكَرة تناسب كل شخص.

الألوان الشتوية

ترتكز الألوان الشتوية بشكل أساسي على اللون الأزرق. وهي ألوان قوية التأثير، مملوءة بالحيوية، وحادّة. يستحسن أن يتجنّب أصحاب هذه الفئة الألوان البرتقالية، والبرتقالية الميّالة إلى الوردي، والذهبية، والبيج، والبنّية، إضافة إلى الألوان المتفرّعة من اللون الأصفر. يُضاف إلى ذلك الألوان غير الواضحة أو المعتمة لما قد تتسبّب به من تبهيت للون بشرتهم الطبيعي. أمّا اللونان الأكثر مناسبة لأصحاب الشخصية الشتوية فهما الأسود والأبيض الصافي.

اقرأ ما يلي لتتزوّد بمعلومات حول مزج الألوان.

الألـوان الشتويـة
إمكانيات مزج الألوان

الألـوان المحايـدة

الأبيض الصافي	الأزرق، والأحمر، والأخضر، والرمادي، والوردي
الأسود	الأخضر، والفيروزي، والأحمر، والأرجواني
الرمادي	الأحمر، الأرجواني، والأخضر، والأزرق الملكي[1]
الأزرق البحري	الأحمر والوردي، والأرجواني، والأبيض، والرمادي
الرمادي الداكن	الأحمر، والأحمر البني. والأخضر، والأسود

الألـوان الأسـاسيـة

الأحمر الأصلي	الأبيض، والرمادي، والأزرق الداكن، والرمادي الداكن، والأسود
الأزرق الملكي	الأحمر، والرمادي، والأبيض، والأرجواني
الأرجواني	الرمادي، والأبيض، والأزرق الداكن، والرمادي الداكن، والأخضر

الألوان الساطعة

الأخضر الزمرّدي	الرمادي، والأبيض، والأسود، والأرجواني، والوردي
الفيروزي الصافي	الأحمر، والأرجواني، والأزرق الداكن، والأبيض، والأسود، والأزرق
الأرجواني الملكي	الأبيض، والوردي، والأرجواني، والأصفر الليموني، والأبيض

الألوان الشاحبة

الأصفر الليموني	الرمادي، والأزرق، والأحمر، والأبيض، والأسود، والأزرق الداكن
الوردي الفاتح اللّماع	الأبيض، والأسود، والرمادي، والأزرق الداكن، والأزرق، والأرجواني
الليلكي	الأسود، والرمادي، والأزرق الداكن، والأزرق، والأرجواني

الألوان الصيفيّة

ترتكز الألوان الصيفية على اللَونَين الرمادي والأزرق، يبدو أصحاب هذه الفئة في أحسن مظهر عندما يرتدون الألوان الرقيقة، والمُعتمة غير الواضحة. هذه الألوان تمنحهم سحراً وجاذبية على خلاف الألوان الشتوية التي تحمل طابعاً دراماتيكياً قوياً. على أصحاب الشخصية الصيفية أن يتجنبوا الأسود والأبيض الصافي لأنهم يبدون في هذين اللونين جافين وغير مشرقين. في المقابل فإن درجات ألوان البنّي الفاتح والكريم الناعم تلائمهم تماماً. أمّا ألوانهم المفضّلة فهي الأزرق والوردي ومشتقاتهما. راجع الجدول التالي لمزيد من المعلومات حول مزج الألوان.

الألوان الصيفيّة
إمكانيات مزج الألوان

الألوان المحايدة

الأبيض الشاحب	البني الكاكاو، والرمادي، والأزرق الداكن، والأزرق المتوسط، والأحمر الوردي، والوردي الفاتح، والبنفسجي الأزرق، والأخضر المزرق
الرمادي	البنفسجي المزرق، والأزرق الداكن، والأزرق المتوسط، والأخضر المزرق، والخمري، والوردي الفاتح، والوردي الشاحب
البيج الوردي	الأبيض الشاحب، والبني الكاكاو، والأزرق الداكن، والأزرق المتوسط، والأصفر الليموني
البنّي الكاكاو	الأبيض الشاحب، والبيج المائل إلى الوردي الفاتح، والرمادي الفضي، والوردي، والأصفر الساطع، والوردي الشاحب
الأزرق الداكن الشاحب	الرمادي، والأبيض الشاحب، والبيج المائل إلى الوردي الفاتح، والأزرق المتوسط، والوردي، والأصفر، والوردي الصيفي

الألوان الأساسية

الأحمر الوردي	الرمادي، والأبيض الشاحب، والبيج المائل إلى الوردي الفاتح، والأصفر، والأرجواني الشاحب، والوردي الصيفي
الأزرق المتوسط الدرجة	الأبيض الشاحب، والبيج المائل إلى الفاتح، البني الكاكاو، والأحمر الوردي، والوردي
الزهري الوردي	الأبيض الشاحب، والأزرق الداكن، والرمادي، والأخضر المزرّق، والفيروزي المائي

الألوان الساطعة

الأخضر المزرّق	الرمادي، والبيج المائل إلى الوردي الفاتح، والأبيض الشاحب، والأصفر الليموني، والأرجواني الشاحب، والوردي الفاتح
الأزرق المتوسّط	الأبيض الناعم، والبيج الوردي، والبني الكاكاو، والأحمر الوردي، والوردي الفاتح
الوردي الشاحب	الأبيض الشاحب، والبنّي الكاكاو، والأزرق الداكن الشاحب، والأرجواني الشاحب

الألوان الشاحبة

الأصفر الليموني الساطع	الأزرق الداكن، والبني المائل إلى لون الكاكاو، والأخضر الأزرق، والأزرق المتوسط، والأحمر الوردي، والأبيض الشاحب، والأصفر
الأرجواني الشاحب	الأخضر المزرقّ، والأبيض الشاحب، والرمادي، والأزرق الداكن، والبنفسجي المزرّق، والأزرق المتوسط، والأحمر الوردي
الوردي الصيفي	الأزرق الداكن، والبني المائل إلى لون الكاكاو، والأزرق المتوسط، والأحمر الوردي، والأخضر المزرقّ

الألوان الربيعية

وهي الألوان الصافية، والنضرة، والملوّنة كالفاكهة والمُفعمة بالحياة. أمّا اللون الغالب فيها فهو الأصفر الدافىء. يستحسن ألا يختار أصحاب هذه الفئة ألوان الأسود، والأبيض الصافي، والأزرق المائل إلى الحُمرة، والأزرق المائل إلى الخُضرة أو الأزرق الملكي لأن كلّ هذه الألوان من شأنها أن تحجب لون الوجه وتجعلهم بالتالي يبدون في هيئة شاحبة. اللونان الأساسيان المناسبان لأصحاب الشخصية الربيعية هما البني الجملي camel والمرجاني (Coral).

اقرأ الجدول التالي لتتزود بمعلومات حول مزج الألوان.

الألوان الربيعية
إمكانيات مزج الألوان

الألوان المحايدة

الأبيض العاجي	البني الشوكولا، والبني الجَمَلي، والأزرق الداكن، والأخضر الزاهي، والفيروزي، والأحمر، والأزرق
البني الشوكولا	البني الجملي، والوردي، والمرجاني، والمشمشي، والبرتقالي المائل إلى الوردي، والفيروزي، والأخضر الزاهي
الرمادي	الأزرق الداكن، والبنفسجي، والأحمر، والفيروزي
الأزرق الداكن الربيعي	البني الجملي، والرمادي، والأبيض العاجي، والوردي، والأحمر، والمرجاني، والأصفر، والأزرق الداكن، والمشمشي، والأخضر
البني الجملي	الأبيض العاجي، والبني، والأحمر، والبنفسجي، والأخضر، والفيروزي، والأزرق

الألوان الأساسيَّة

الأحمر الربيعي	الأبيض العاجي، والرمادي، والأحمر، والبنفسجي، والأزرق، والفيروزي، والأخضر الزاهي
الأزرق العناقي[2]	الأبيض العاجي، والرمادي، والأحمر، والمرجاني، والمشمشي
الصدفي	الأبيض العاجي، والبني، والأزرق الداكن، والأزرق، والأحمر، والفيروزي

الألوان الساطعة

الأخضر الزاهي	الأبيض العاجي، والرمادي، والزهري المائل إلى البني الجملي، والأحمر، والبنفسجي، والأصفر الذهبي
الفيروزي الربيعي	الأبيض العاجي، والأحمر الرمادي، والبني الجملي، والوردي، والأصفر الذهبي، والمرجاني
البنفسجي الدافىء	الأبيض، والبني الجملي المائل إلى الرمادي، والأصفر الذهبي، والزهري، والأخضر الزاهي

الألوان الشاحبة

الأصفر الذهبي	الأبيض، والرمادي، والأزرق الداكن، والبني الجملي، والأحمر، والبنفسجي، والفيروزي
الوردي الربيعي	الأزرق الداكن، والبني، والبنفسجي الربيعي، والأزرق، والأحمر، والفيروزي الربيعي
المشمشي الوردي	المرجاني، والأحمر الربيعي، والأبيض العاجي، والأخضر الزاهي، والأزرق، والفيروزي الربيعي

الألوان الخريفية

ترتكز الألوان الخريفية على اللون الأصفر المائل إلى الذهبي والذي يعكس الألوان الخريفيّة للذهبي، والبرتقالي، والأصفر، والبني الترابي. يُمكن لها أن تكون ألواناً صافية أو حتى باهتة. على كلّ من ينتمي إلى هذه الفئة تجنّب اللون الأسود والألوان المتفرّعة من اللون الأزرق. لوناه الأساسيّان هما الصَدَئي والبني. يقدّم الجدول التالي قائمة بإمكانيات مزج الألوان.

الألوان الخريفية
إمكانيات مزج الألوان

الألوان المحايدة

الأبيض الرمادي	البني، والكريم، والأحمر القرميدي، والأزرق المخضّر، والأرجواني، والبرتقالي، والبرونزي، ولون الفيزون، والأخضر الزيتوني، والصدئي
البني الشوكولا	الأبيض الرمادي، والكريم، والبرتقالي الذهبي، والأصفر، والوردي المائل إلى البرتقالي

البرونزي	الكريم، والأبيض، والوردي البرتقالي، والأصفر الشمسي، ولون الڤيزون، والكريم، والأبيض الرمادي، والأزرق المخضّر، والبرتقالي، والأخضر، والوردي، والأصفر
البيج القشدي	البني، ولون الڤيزون، والبرونزي، والأخضر الزيتوني، والصدئي، والأزرق المخضّر

الألوان الأساسية

الصدئي	الكريم، والأبيض الرمادي، والزهري، والأصفر، والأخضر المغبّر، والأخضر الزيتوني، والأزرق المخضّر
الأخضر الزيتوني	الأبيض، والبيج، والبرونزي، والوردي البرتقالي، والأصفر الشمسي، والأحمر القرميدي
الأزرق العناقي الداكن	الأبيض الرمادي، والكريم، والأصفر الشمسي، والوردي البرتقالي

الألوان الساطعة

البرتقالي الذهبي	الأزرق المخضّر، والأحمر، والأخضر الزيتوني، والبرونزي، ولون الڤيزون، والبني، والبيج، والأبيض
الأزرق المخضّر الخريفي	القرنفلي السلموني، والأبيض الرمادي، والأحمر القرميدي، والصدئي
الوردي البرتقالي	الوردي، والأصفر الشمسي، والأخضر المغبّر، والأبيض الرمادي، والكريم

الألوان الشاحبة

الأصفر الشمسي	البني، ولون الڤيزون، ، والبرونزي، والأزرق، والأحمر القرميدي، والأخضر الزيتوني، والأزرق المخضّر، والوردي البرتقالي
الوردي المائل إلى البرتقالي	البني، ولون الڤيزون، والبرونزي، والأزرق المخضّر، والوردي المائل إلى البرتقالي
الأخضر المغبّر	البني، ولون الڤيزون، والأحمر القرميدي، والبرونزي

الملابس وانعكاس الألوان

لقد تمَّ عرض موضوع اللون في هذا الكتاب وحتى هذا الفصل انطلاقاً من ألوان الملابس وشخصية كلّ فصل، وذلك من الناحية الجمالية وألوان البشرة والشعر والعينين. إنَّ ارتداء الملابس الملوّنة والاهتمام بمظهرها كزينة لهو موضوع عمليّ وشيّق يجعلنا نتعاطى يوميّاً مع طاقة الألوان المؤثّرة في حياتنا.

أما من الناحية الصحية، فيقتصر مفعول التأثير الجمالي للّون على المظهر الخارجي للجسم فحسب. ولا يبدو أن الألوان التي نرتديها تلعب دوراً أساسياً في التخفيف من أمراضنا الجسدية أو اضطراباتنا الانفعالية. بيد أنَّ طلب الاستشارة في ما يتعلّق باختيار الألوان والعلاج بالألوان اللذان يعملان على الصعيدين الداخلي والخارجي معاً يساهمان في التوصل إلى وضع صحّي متوازن. وحتى عندما تعرف إلى أيّ فصل من الفصول الأربعة تنتمي، ويصبح بمقدورك اختيار ألوان ملابسك بشكل تلقائي، فقد لا تكون الألوان التي تختارها مناسبة بالضرورة لتلبية حاجاتك الداخلية وظروف حياتك في وقت معيّن.

ولبلوغ هذا المستوى من الانسجام بين داخل الجسم وخارجه، عليك اختيار الألوان المناسبة لملابسك إضافة إلى القيام بقراءة لانعكاس الألوان والخضوع للعلاج بالألوان. فقد لا ينسجم اللون المناسب لصحّتك في وقت معيّن مع لون شخصيتك بحسب الفصل الذي تنتمي إليه. يمكنك والحالة هذه اختيار اللون المناسب استناداً إلى معيار آخر. فلنأخذ على سبيل المثال شخصاً ينتمي إلى فئة الألوان الشتوية وهو يحتاج إلى اللون البرتقالي ليستمدّ منه النشاط الجسدي، في حين أن هذا اللون ليس في قائمة الألوان المناسبة

لفصله. عندئذٍ، بإمكانه ارتداء هذا اللون المطلوب في ملابسه الداخلية أو في الأكسسوار.

ويمكننا القول إنَّ ارتداء اللّون أو الألوان التي تحتاجها صحياً خطوة إيجابية لإضفاء المزيد من الألوان إلى حياتك، إلاّ أنه يبقى مجرّد إجراء مؤقّت بسبب تبديل ملابسنا كلّ يوم. يُضاف إلى ذلك أن ألوان الملابس ليست عاملاً فعّالاً بما فيه الكفاية ليحقّق نتائج مفيدة على المدى الطويل. إلاّ أنها يمكن أن تشكّل علاجاً مكمّلاً لطيف التأثير إلى جانب أشكال أخرى من علاجات الألوان تكون أكثر تطوّراً. وقد تساعدنا ألوان الملابس في انتقاء أنواع معيّنة من الطاقة تؤثّر في أجسادنا وأرواحنا معاً.

اكتشف إلى أيّ فصل تنتمي، واستعن بهذه المعلومات كدليل عام. ثم ركّز اهتمامك على اللونَين اللذَين اخترتهما في المرتبتَين الأولى والثانية عندما تجري اختبار «**قراءة انعكاس الألوان**».

يعكس اللون الأول ذاتك الحقيقية، ويعكس اللون الثاني الظروف الراهنة في حياتك. من المفيد للكثيرين ارتداء اللون الذي وقع عليه اختيارهم أوّلاً لانسجامه مع طبيعتهم الداخلية. بعد أن تفهم المبدأ الذي تقوم عليه «**قراءة انعكاس الألوان**»، يمكنك اختيار ألوان ملابسك وفقاً للخيار الثاني الذي قمت به (أو ما يكمّله) والذي يعبّر عن ظروفك الراهنة.

لا يؤخذ لون الخيار الثالث في عين الاعتبار إلاّ إذا كان منسجماً إمّا مع الخيار الأوّل أو مع الخيار الثاني. ولا يُستخدم في مثل هذه الحالات إلاّ بنِسَب قليلة لإبراز أو إظهار لون قطعة الثياب الرئيسية. في ما يلي مثال على كيفيّة استخدام هذه التقنية بطريقة ناجحة.

«جوانا» ـ أزمتها مع اللون البنفسجي

«جوانا» ممرّضة تزور المرضى في بيوتهم. كانت طويلة، رشيقة، وتبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً، ذات شعرٍ أسود، وبشرة شاحبة، وعينين بلون البندق. كانت تقصدنا وهي تلبس تنورة حمراء داكنة موحدة اللون، وقميصاً أبيض وكنزة سوداء ذات قبّة بشكل V. كانت نبرة صوتها ناعمة، وتضع نظّارة بإطار أسود. ولم تكن تتزيّن سوى بخاتم مرصّع بحجر بنفسجي اللون تضعه في الإصبع الوسطى من يدها اليُسرى.

وقع خيارها على اللون البنفسجي أوّلاً وعلى اللون الأرجواني ثانياً واللون الأصفر ثالثاً. وبعد أن قمنا بالتشخيص اللازم وتفحصنا نتائجه، نصحنا «جوانا» بارتداء اللون البنفسجي لمساعدتها على تعزيز شخصيّتها لما يبدو عليها من ضعف. وبما أنها لم ترغب بالخضوع لتحليل الألوان، لم تعرف إلى أيّ فصل تنتمي. فكان أفضل ما فعلناه هو توصيتها باستخدام اللون البنفسجي الداكن لانسجامه مع ألوان جسمها الطبيعية ولأنها تبدي ميلاً طبيعياً إليه. لم تطمئن «جوانا» لهذا الحلّ فاقترحنا عليها اختيار اللون البنفسجي لملابسها الداخلية إذا ما شعرت بحدّة هذا اللون إذا كان قريباً من وجهها، أو إذا لم تشعر بالراحة النفسية عند ارتدائه. لم تفكّر «جوانا» يوماً بارتداء ملابس داخلية بنفسجيّة اللون، مما جعلها تتشوّق للاحتمالات المتاحة!.

كذلك ارتأينا أن «جوانا» قد تحتاج إلى اللون الذي اختارته ثانياً وهو اللون الأرجواني فاقترحنا عليها استخدام اللون الأرجواني الأقرب من اللون البنفسجي. يتولّد عن اندماج هذَين اللونَين لون رائع يُعرَف بلون الفوشيا. وطلبنا منها ارتداء هذا اللون بانتظام طيلة ثلاثة أشهر. وبما أنَّ هذا اللون كان متناغماً جداً مع شخصيّة «جوانا» الحقيقية، فكان يمنحها شعوراً بالراحة والألفة. ثم اقترحنا عليها ارتداء اللون

الأصفر بصفته خيارها الثالث وينسجم مع خيارها الأوّل. فاقترحنا أن ترتدي ثوباً ذا لون بنفسجي حادّ مع سترة صوفيّة ذات لون أصفر باهت أو قطعة أكسسوار كزنار أو شال أو عقد أو ما إلى ذلك. وكان من الضروري أن تجعل «جوانا» من اللون البنفسجي اللون الغالب على ثيابها مع إضافة القليل من اللون الأصفر إليها إذا ما أرادت ذلك. وهي بذلك ترتدي الألوان الأقرب إلى شخصيّتها الحقيقية، ما يساعدها على تحقيق هدفها بصورة أسرع.

أخبرتنا «جوانا» بعد مضيّ أسبوع أنها تمكّنت من إيجاد بعض الملابس الداخلية البنفسجية اللون وثوباً بلون الفوشيا. وقالت: «اعتقدتُ بادىء الأمر أنني لن أحبّ هذه الملابس إنّما هي في الواقع ظريفة جداً. وأنا الآن أشعر بالارتياح وارتفاع روحي المعنوية، ممّا يعزّز ثقتي بنفسي».

عندما تعرف إلى أيّ فصل تنتمي، تساعدك المعلومات الإضافيّة التي تزوّدك بها تقنية **«قراءة انعكاس الألوان»** على إضفاء معانٍ جديدة على ألوانك. وستفيدك في ارتداء الألوان التي تحتاج إليها لتخطّي مشاكلك الصحية، وفي تحديد الألوان التي تبدو أكثر انسجاماً مع لون بشرتك (أو عينيك أو شعرك) الطبيعي. فإذا كنت لا تكتفي بالبحث «عمّا يبدو جميلاً» من حيث اختيار الألوان، تُقدّم لك **تقنية «قراءة انعكاس الألوان»** مقاربة شاملة ومتوازنة لتكون مرجعاً لك في بحثك عن الألوان المفيدة لك. قَصَدْنا بعض الشركات والمستشارين المعنيين بتحليل الألوان لتزويد تلاميذهم وزبائنهم بمعلومات تساعدهم على فهم أبعاد اللون النفسية والمنافع العلاجية الناتجة عنه. وممّا زاد من حماستهم تجاوب زبائنهم القوي وانفعالهم أثناء رفض أو قبول الألوان التي يُطَلب منهم ارتداؤها. فيصبح أولئك المستشارون أكثر براعة في توجيه زبائنهم ونصحهم بفضل ما يكتسبونه من خبرة في مجال العلاج بالألوان.

من الضروري إذاً تطبيق تقنية **«قراءة انعكاس الألوان»** ليس فقط في حالات الاضطرابات النفسية إنما أيضاً في حالات الأمراض الجسدية. يُظهر المثل التالي كيف أُلحقت تقنية «قراءة انعكاس الألوان» بتحليل لون الثياب والعلاج بالألوان.

«جودي» والحاجة إلى اللون الأزرق

كانت «جودي» تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً وقد تخصّصت في الرسم الفنّي على الكمبيوتر. طولها 170 سنتم، وزنها حوالي 58 كيلوغراماً. أنفها صغير شامخ إلى أعلى، وعيناها بندقيّتان كبيرتان، ورموشها طويلة، وعنقها ممشوق. اختارت «جودي» اللّون الأزرق أوّلاً، والأحمر ثانياً، والفيروزي ثالثاً.

وبعد استجواب «جودي» ودراسة أجوبتها، أصبح من الواضح أنها كانت تعاني لسنوات عديدة من مشاكل في البشرة وتحديداً من تهيّج كان يصيب بشرتها فيملؤها ببقع حمراء ملتهبة. وتركّزت هذه البُقع على الوجه واليدَين والقدمَين والكاحلَين. وعندما طلبنا منها الإقلاع عن ارتداء لونَي الأحمر والبرتقالي استاءت لكونها كانت ترتدي كنزة صوفية حمراء. وقالت: إن خزانتها تعجّ بالثياب الحمراء وإنها تعتقد بأن هذا اللون هو أكثر ما يناسبها، ولكنّها لم تُبدِ تبرماً إزاء الامتناع من ارتداء اللون البرتقالي. نصحناها أن تستعيض عن اللون الأحمر باللونين الأزرق والفيروزي وتفضيلهما في ملابسها، وذلك للتخفيف من تهيّج البشرة والحدّ من التهابها.

ولقد شكّل هذان اللونان خيارها الأوّل والثالث، وكان لهما تأثير علاجيّ ناجع لحالتها. شعرت «جودي» بالراحة وقبلت مشورتنا. أخضعناها أيضاً لعلاج بالألوان مرتكز على تناغم الألوان ـ تناغم اللونين الفيروزي والأحمر في حالتها ـ وكان ذلك بالاستناد إلى

حاجاتها الصحية و«**قراءة انعكاس الألوان**» الخاصة بها. وهكذا شكل اللون الفيروزي لونها العلاجي واللون الأحمر جاء مكمّلاً.

أمّا الخطوة التالية في الاستشارة فتجلّت في معرفة الفصل الذي تنتمي إليه. وبما أنها تملك شعراً بنّياً مائلاً إلى الأسود، وعينين بندقيّتين، وبشرة تميل إلى البيج المتوسط، صُنفت بأنها تنتمي إلى فصل الشتاء. وعليه كانت تحتاج إلى الألوان الباردة المتفرّعة من اللون الأزرق لتنسجم مع لونها الطبيعي ولتخفّف من حدّة البقع المنتشرة على وجهها. وعندما شاهدت «جودي» بعينيها ما يُحدثه وشاح أحمر اللون من انعكاس على لون بشرتها، لاحظت بروز البُقع الحمراء والمناطق الملطّخة في وجهها. وقد أصابها الذهول والعجب لرؤيتها هذه المناطق تنحسر إزاء وشاح أزرق أو فيروزي أو الأخضر، وهي ألوان باردة. وقد أثار ذلك فضولها فطلبت منّا تكرار العملية عدة مرات لتتأكّد من صحّة ما لم تستطع تصديقه.

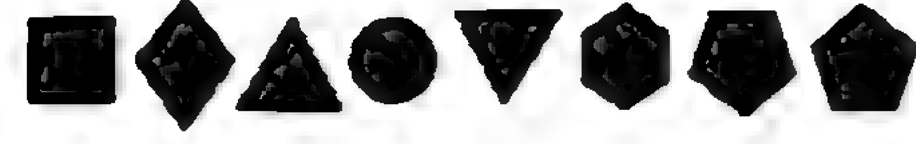
أجمعت التوصيات والمقترحات التي قُدّمت لها على الابتعاد بشكل عام عن الألوان الذهبية والصفراء الدافئة لأن هذه الألوان تحجب لونها الطبيعي. كما نُصحت بتجنُّب الألوان الحمراء والأرجوانية والزهرية الباردة الخاصة بفصلها لِما قد تتسبب به من تهيّج والتهابٍ لبشرتها. وكذلك الحال بالنسبة إلى اللون البرتقالي، إلاّ أن «جودي» لم تأبه لهذا اللون لعدم وجوده ضمن قائمة الألوان الشتويّة. إن الألوان المنشّطة هي الألوان ذات الأساس الأزرق، كالأحمر والزهري مثلاً. تبقى هذه الألوان طاغية على ألوان الشتاء، إنما لا يجدر «بجودي» ارتداءها.

أفادتنا تقنية «**قراءة انعكاس الألوان**» أن شخصية «جودي» كانت تنسجم مع اللون الأزرق الصافي (في المقام الأوّل). وقد علمنا أنها تعاني من تهيُّج البشرة والتهابها وكان ذلك شغلها الشاغل في ذلك الوقت على الصعيد الصحّي (لذلك اختارت اللون الأحمر في المقام

الثاني)، وأنها كانت بحاجة إلى لون يكمّله وهو اللون الفيروزي، وكان ذلك خيارها الثالث. استناداً إلى تحليل ألوان الملابس، علمنا أنها تنتمي إلى الألوان الشتوية الباردة، كما أن شخصيّتها تتّسم بخصائص تتوافق ومميّزات هذا الفصل. وقد طلبنا منها الاستعداد **لعلاج بالألوان**، وكان عليها ارتداء اللون الأبيض المحايد ونزع أي قطعة ثياب ذات نسيج اصطناعي وأيّ حلية معدنية أو أكسسوارات. لقد نفّذت التوجيهات ثم جلست أمام آلة الضوء البلّوري للعلاج بالألوان التي راحت تبثّ لونّي الفيروزي والأحمر تباعاً بواسطة بلّورة مصنوعة من الكوارتز لمدّة عشرين دقيقة.

وبعد حوالي شهرين (أي بعد أن تعافت بشرتها)، اتصلت بنا «جودي» لتعبّرعن امتنانها لكلّ ما حصلت عليه أثناء علاجها والذي أحدث تغييراً كبيراً في حياتها.

الفصل السادس



الألـــوان الـداخليـــة

تتضّح أهمية الألوان الداخلية وتأثيرها علينا عندما نعرف أننا نقضي حوالي ثلثي أوقاتنا داخل المنزل أو المكتب. ويشكّل اللون أحد أبرز العوامل التي تحدّد كيفيّة ارتباطنا بالبيئة المحيطة بنا، والانطباع الذي تولّده فينا. فبإمكان اللون، أكثر من أي عنصر آخر، تحويل أي مساحة رتيبة وكئيبة إلى مكان مُفعم بالحياة والبهجة. وقد يؤدي تغيير لون الجدران في منزلك إلى نتائج أهم من تغيير الأثاث أو حتى هندسة الغرفة الأساسيّة. وبالطبع، تغيير لون الجدران أسهل من تغيير الأثاث أو الهندسة.

لبناء علاقة شخصية بألوان التصميم الداخلي، علينا أن نتدرّب على تخطّي الخوف من الاختلاف والتميّز الذي يعيق الناس عامة عن اللهو بالألوان والانطلاق نحو اكتشاف الذات بشكل أفضل. فقد اعتاد معظمنا أن يحيط نفسه بألوان شاحبة ومحايدة على درجة من الهدوء والعقلانية، إلاّ أن هذه الألوان يمكن أن تكبت كياننا وتمنعنا من التعبير عن ذواتنا.

من أجل تخطّي هذه الإعاقات وتلوين بيئتنا بأبهى الألوان، علينا أن نحدّد علاقتنا بالألوان ونكتشف ما هي الألوان التي نحبّها والتي لا نحبّها، وما مدى تأثيرها علينا. إنّنا إذا ما أولينا موضوع طاقة الألوان في منازلنا أهميّة أكبر، سوف نفاجأ سلبياً أو إيجابياً من قوّة مفعولها

ودقة كشفها لخفايا شخصّياتنا. فلنراقب بكلّ بساطة الأغراض التي نستعملها يومياً في منازلنا، ولنتفطّن إلى مجموعة الألوان التي من حولنا. ثم لنلاحظ ألوان الجدران والسقف والأرضية في غرف المنزل المتنوّعة. كم من مرّة استوقفتَ نفسك سائلاً إيّاها عن أسباب اختيارك لهذا اللون أو ذاك؟.

جُل بنظرك في الغرفة التي تقف فيها متسائلاً عمّا يكمن أن تخبّره هذه الألوان عنك. قد تشعر بكثرة الألوان التي تحيط بك من كلّ جانب فيتولّد لديك شعور بأنّ الغرفة تطبق عليك. وقد تبدو الغرفة مزدحمة بالأثاث ممّا يستدعي مزيداً من العناية بها في الوقت الذي تحتاج فيه إلى الراحة والاسترخاء. قد تبدو الغرفة من ناحية أخرى بالنسبة إليك تفتقر إلى اللون والحياة فيما تحتاج إلى غرفة تعكس طبيعتك الميّالة إلى المغامرة والإثارة. فإذا لم يعجبك ما تراه من حولك، يمكنك عندئذٍ أن تفكّر جدّياً بتغيير الألوان في محيطك.

يمكننا القول إن ألوان الدهان والأوراق الجدرانية والأقمشة والسجاد وغيرها من أثاث الغرفة هي بمثابة كساء يغطّي هندسة البناء كما تغطّي الملابس الجسد وعضلاته وعظامه. واختيار الألوان غير المناسبة في التصميم يخلّف اضطرابات نفسية وفيزيولوجية، والتعرّض لألوان غير مناسبة لفترات طويلة من الزمن يولّد آثاراً سلبية تتراكم لتزيد المشكلة تأزّماً. وبما أننا لا نغيّر الديكور غالباً، من المهمّ أن نحسن اختياره عند البدء به.

ثمة طريقتان نستخدمهما أثناء تنفيذ التصميم الداخلي: أن نتنبّه لهندسة الغرفة نفسها التي نقوم بتزيينها، وأن نركّز على الألوان التي نستعملها. تتداخل هاتان الطريقتان من الناحية العملّية. أمّا إذا قمت بفصلهما أثناء التخطيط والتفكير، فلا تنسَ أن تأخذهما كليهما في الحسبان أثناء التنفيذ. تستطيع بمساعدة عملية التحضير وتقنية **«قراءة**

انعكاس الألوان» أن تتوصّل إلى اختيار اللون المناسب. تنجح في تطبيق الأقسام التالية من هذا الفصل عندما تنفذها بشكل متكامل، لذا استند إليها كنقطة انطلاق لحدسك وإبداعك ولا تقف عند حدود هذه النظرية.

اختـيـــار الألـــوان

إن أوّل ما يجب التفكُّر فيه لدى اختيارك للألوان التي تلائمك هي خصائص شخصيّتك. ويساعدك في ذلك الألوان التي قمتَ باختيارها في اختبار «**قراءة انعكاس الألوان**» (راجع الفصل الأوّل). في ما يلي مزيد من الأسئلة التي تساعدك على اختيار ألوانك الداخلية المناسبة:

1 ـ ما هو النشاط الذي تريد أن تمارسه في هذه الغرفة؟

2 ـ كم تبلغ درجة الإنارة فيها؟ هل الغرفة مُشرقة أم مُعتمة؟

3 ـ ما هو اللون الطبيعي الذي يسود المكان؟ انظر إلى الخشب، أو القرميد، أو الحجر.

4 ـ هل تُفضّل أن يكون جوّ الغرفة محفّزاً ومشرقاً أم هادئاً وساكناً؟

5 ـ هل تريد أن يكون جوّها منعشاً أم دافئاً؟

6 ـ هل سقفها مرتفع أم منخفض؟

7 ـ أترغب في أن تبدو الغرفة أكثر اتّساعاً أو أكثر صغراً؟

8 ـ ما هو شكل الغرفة الأساسي؟ هل هو ضيّق وطويل أم قصير وعريض؟

افترض أنك تريد تزيين غرفةٍ بألوان قوية، مشرقة، ومنشّطة.

من شأن هذه المواصفات عامّةً أن تقلّص حجم الغرفة ظاهرياً. أمّا الألوان التي تملك هذا التأثير فهي الأحمر، والأرجواني، والبرتقالي، والأصفر، وهي ألوان تتناسب مع الغرف التي تكثر فيها الحركة. قد ترغب بتزيين مطبخ، أو قسم من المطبخ، على هذا المنوال.

ومن الغرف التي تناسبها الألوان القوية والمشرقة غرفة ألعاب الأطفال وغرفة الطعام. أما إذا كنت تبحث عن محيط أكثر هدوءً وسكوناً ولطفاً فألوان الأخضر، والفيروزي، والبنفسجي، والأزرق تفي بهذا الغرض. بإمكانك استخدامها في غرفة نومك أو في غرفة المكتبة فهي تولّد شعوراً بالانطلاق والانفتاح لأنها تجعل الغرفة تبدو أكثر انشراحاً وأكبر.

اللـــون الأسـود

من طبيعة اللون الأسود امتصاص الضوء. ويشكّل لهذا السبب الوسيلة الأكثر فعالية لتقليص المساحات. لهذا اللون طاقة كبيرة وثقيلة وليس من السهل دائماً التعايش معه. لهذا لا ننصحكم باستخدامه إلاّ بنسبة قليلة. يستحسن ألا تطلى به السقوف والجدران. يصلح للاستخدام فقط لإبراز بعض الأعمال الخشبية والمفروشات. وهو لون مناسب لمزجه مع ألوان الطيف الصافية كلها كما مع الألوان ذات الظلال المختلفة. إلاّ أن اعتماده بكثرة في التصميم الداخلي يؤدي إلى خلق جوّ جامد ومتبلّد.

اللـــون الأبيـض

اللون الأبيض هو نقيض الأسود. ويختلف عن اللون الأسود في أنّه يعكس الضوء ويوسّع المساحات. إذا كان اللون الأبيض يحيط بك من كلّ جانب فالجوّ يكون بارداً ومتصلّباً. بإمكانك استخدامه

لطلاء الجدران والأعمال الخشبية داخل منزلك. إنه يعكس النظافة، والطهارة، والصفاء. تستخدم شريحة كبرى من الناس اللون الأبيض في أرجاء المنزل نظراً لقدرته على إبراز الألوان الأخرى والانسجام معها.

اللـــون الـرمـادي

يشكّل اللون الرمادي توازناً بين اللونَين الأبيض والأسود. يوحي بالحذر وله طاقة باهتة ومظلمة. وهو يصلح، كحال كافة الظلال الداكنة، لإبراز الألوان الأخرى. أمّا إذا كانت درجة حدّته متوسطة إلى خفيفة فيصبح صالحاً لطلي الجدران سيما إذا ما تمّ إبرازه باستخدام الألوان المشرقة لخلق جوّ من الألوان المتباينة أو باستخدام الألوان الشاحبة لخلق جوّ محايد هادىء.

اللـــون الـبنـي

يمثّل اللون البني لون الأرض ويرمز إلى الثبات. وهو يعكس الشعور بالأمان والثقة بالنفس. يصلح اللون البني الدافىء الذي تتراوح حدّته ما بين درجة متوسّطة إلى خفيفة، لتلوين الجدران وحتى السقوف إذا أردت أن توحي بأنّها منخفضة أكثر ممّا هي عليه. وأفضل الألوان التي تأتي متوازنة مع اللون البني والتي تبرزه هي كلّ مشتقات اللون البرتقالي الفاتح، واللون المشمشي أو البرتقالي المائل إلى الأصفر، واللون الأخضر الفاتح المائل إلى الفيروزي أو الأزرق المخضّر. أمّا الألوان البنية الداكنة فلا تصلح سوى لأماكن محدّدة من المنزل لِما تحدثه من وقعٍ ثقيل أو حتى كئيب. فهي تصلح خارج المنزل لطلاء السياج مثلاً، والبوابات، وسقيفات الحدائق والجدران الخارجية وغيرها.

السقوف والجدران والأرضيات

يجب ألاّ ننسى أثناء وضع التصميم الداخلي أمراً مهماً ألا وهو أن الألوان بشكل عام أكثر قوّة في المساحات الواسعة منه في المساحات الضيقة. لذا ننصح عند تصميم مساحة شاسعة باستخدام لونٍ أفتح بدرجة واحدة من اللون الذي أعجبك على الكتالوج.

من الجيّد عملياً أن نطلي السقف بلون أفتح من بقيّة ألوان الغرفة. فهذا يساعد على حفظ الضوء خاصةً أثناء الليل عند إطفاء كلّ مصادر الإنارة.

إن لوني السقف التقليديان هما الأبيض والأبيض الضارب إلى الصفرة. إذا أردت أن تقلّل من علوّ سقف ما، فعليك اختيار لون داكنٍ أكثر من سائر ألوان الغرفة. انتبه ألاّ يكون الفرق شاسعاً، فإذا بدا السقف منخفضاً فهو يوحي بالحميمية والألفة، أمّا إذا بدا كثير الانخفاض فهو يولّد شعوراً بالقمع والاختناق.

تتدرّج ألوان الجدران التقليدية من الألوان المتوسّطة الحدّة حتى اللون الأبيض. والهدف من ذلك الحفاظ على أكبر قدر من النور. أمّا في حال تدفّق النور بشكل مفرط إلى داخل الغرفة، فيُستعاض عن هذه الألوان بظلال داكنة أكثر. كما أنَّ إضافة الإنارة الاصطناعية في مثل هذه الحالة يزيد من حجم الغرفة ويعطيها جوّاً ساحراً.

أمّا ألوان الأرضيات فتكون عادةً ذات ظلال متوسطّة إلى داكنة أو ذات ألوان مشابهة لألوان الجدران. عملياً، على ألوان الأرضيات أن تكون داكنة لتتحمّل التمزّق والتلف ولامتصاص البُقع والتلطيخ.

وإذا أردت اختيار ألوانٍ فاتحة للأرضيّات، فاحصرها في الأماكن التي لا تُستخدم كثيراً أو تلك التي لا تحتاج إلى التنظيف المستمرّ.

الغرف

غرفة الجلوس

يجب أن تكون ألوان غرفة الجلوس مرتكزة على الألوان الطبيعية التي في الغرفة. وأوّل ما يُؤخذ في عين الاعتبار هي ألوان الأرضية، والموقد، والقرميد، والأعمال الحجرية أو الجصّ. كما يجب التنبّه لعدم إحداث تباعد كبير بين الظلال الداكنة والظلال الفاتحة لأن من شأن هذا التباعد أن يسترعي انتباه الجالس في هذه الغرفة، في حين أنها مخصّصة أساساً للمطالعة، والاستماع إلى الموسيقى، والتحدّث، والاسترخاء، وهي هوايات تستدعي بجملتها التركيز وعدم التشتت.

ولإضافة نوع من الحركة ننصحك بالبحث عن ستائر معدنية أو قماشية تتضارب قليلاً مع لون الحائط المعلّقة عليه. وكمبدأ عام، يجب أن تكون ألوان المقاعد والسجاد وقماش المقاعد داكنة أكثر من لون الجدران. إذاً فتصميم غرفة الجلوس يقوم على مزج الألوان بعيداً عن أيّ تنافر واضح. ولإبراز ألوان هذه الغرفة اختر آنيات للأزهار، ومصابيح، وشتول مناسبة.

غرفة الطعام

الألوان الفاتحة إلى المتوسطة تناسب جدران غرفة الطعام لأنها توحي بالغبطة والدفء والترحيب. وتكون هذه الألوان مرتبطة عادة بألوان المأكولات الطبيعية. كما يجب تجنّب الألوان الشاحبة قدر المستطاع كالأخضر الشاحب والأصفر الشاحب لأنهما يوحيان بالمرض واعتلال الصحة.

ويمكنكم استخدام الألوان المتباينة (contrast) على مساحات صغيرة كأغطية الطاولة ومناديل السفرة. اهتم بشكل عام بالإنارة الجيدة التي تتيح للعين رؤية ألوان الأطعمة بوضوح.

المـــطبـــخ

نادراً ما تكون هذه الغرفة مكاناً للاسترخاء. اختر الألوان التي تشجع على الحركة وركّز على تلك التي في نهاية التدرّج الطيفي (spectrum). فهذه الألوان كفيلة بإزكاء روح اليقظة والإبداع. يُمكن استخدام الألوان المتباينة على طاولة إعداد الطعام، مما يزيد نسبة انعكاس الضوء في هذه البقعة. وحيث تختار الألوان الداكنة لا تنسَ تأمين الإنارة القويّة والواضحة. ومن المستحسن أن تكون ألوان المناشف والأواني والطناجر وغيرها من أدوات المطبخ مناسبة للون المطبخ الأساسي بحيث يتمّ إبرازه.

غـرفـة الـنـوم

إنه مكان للهدوء والراحة. تناسبه الألوان الناعمة والرقيقة أكثر من تلك التي تعكس تبايناً حاداً، كما يجب الابتعاد عن الألوان الداكنة. ويلعب طقس البلد الذي تقيم فيه دوراً بارزاً في اختيار الألوان. ففي المناطق الباردة تلجأ إلى اختيار ألوان دافئة من آخر التدرج الطيفي (spectrum). أمّا في البلدان الدافئة أو الحارة فتعوزك الألوان المتفرّعة من اللون الأزرق، وذلك لإضفاء جوٍّ من الانتعاش والبرودة.

غـرف الأطـفـال

إن الألوان المناسبة لغرف الأطفال من سنّ الطفولة وحتى عمر

المراهقة هي ألوان الأحمر، والبرتقالي، والأصفر التي تأتي في طرف **التدرّج الطيفي**. أمّا غرف الأولاد الذين في سنّ المراهقة فتناسبهم الألوان الخفيفة المتفرّعة من اللونَين الأخضر والأزرق. ويُفضَّل عدم استخدام الألوان الداكنة. لا تنسَ عامل الإنارة الجيدة لتوفّر على العين الجهد أثناء القراءة.

غرف النوم المشتركة

في غرف نوم الأزواج ينبغي وضع تصميم يلائم الاثنَين. ننصحك بتجنّب الألوان الداكنة أو الصاخبة إلاّ إذا أردت أن تخلق جوّاً مؤثراً ينبض بالحياة. اختر في المقابل ألواناً خفيفة وشاحبة كالوَردي الفاتح، والبرتقالي المائل إلى الأصفر، والليموني الفاتح، والليلكي. هذه الألوان توحي جميعها بالدفء والاسترخاء.

الحمـــام

بما أن غرف الحمام صغيرة الحجم إجمالاً، ننصح بأن تكون ألوان الجدران متوسّطة الحدة إلى خفيفة لتوسيع المكان وخلق شعور بالحرية والانطلاق. ويتمّ الانطلاق على الأرجح من القطع الثابتة في الحمام: البلاط والمغسلة والمغطس، والمرحاض. ومن الألوان التي ترمز إلى النظافة وتشجّع عليها نذكر الأبيض والأبيض الضارب إلى الصفرة. ومن الألوان المناسبة أيضاً تلك التي تتدرّج من الدرجة المتوسّطة وحتى الخفيفة من ألوان الأزرق، والفيروزي، والأزرق المائل إلى الخضرة، والزبرجدي (الأزرق المخضرّ)، والأخضر. فهي تمثّل العناصر الطبيعيّة كالمياه والنسيم العليل والطبيعة. وبإمكانك إضافة ألوان بارزة من خلال المناشف، وفراشي الأسنان، ومجفّف الشعر بما يتوافق مع ألوان الحمام عامة.

خصائص الألوان

كقاعدة عامّة أو كمبدأ ينبغي أخذه في الحسبان عند استخدام الألوان في التصميم الداخلي (الديكور) في كلّ المجالات، إن الإفراط في استعراض الألوان يؤدي إلى نتيجة غير متوازنة تماماً كعدم استعمالها.

يجب الاعتدال في استخدام الألوان لتؤدّي عملها الهندسي على أكمل وجه. وبإمكانك الحصول على نتائج متناغمة جداً لدى استخدامك ألوان التدرّج الطيفي مع ألوانها المكمّلة. وإلاّ خلّفت آثاراً معاكسة لتلك التي ابتغيتها أوّلاً.

اللون الأحمر: يصلح هذا اللون في الغرف التي تكثر فيها الحركة. وعليه فإن المطابخ، وغرف الألعاب، وحُجر الطعام، واستديوهات الرقص، والملاهي الفنية والقاعات العامة تعكس جميعها أجواء الحماسة، إذا ما زُيّنت بألوان حمراء. ولا يُنصَح عادة باستخدام هذا اللون في الأماكن التي ينبغي أن تكون هادئة كما هو الحال في غرفة الاستقبال في عيادات الأطباء والمعالجين، أو قاعات الدراسة أو المكاتب.

اللون الأحمر هو أكثر الألوان تأثيراً في قائمة التدرّج الطيفي، ويجب استخدامه بكميات ضئيلة ليُحرز نتائج فعّالة. واحذر من درجات اللون الأحمر الفاتحة جداً لما قد تسبّبه من إحساس بالتوتّر وعدم الاستقرار. ومن ناحية أخرى، تخلق ظلال اللون الأحمر الداكنة جوّاً ثقيلاً وغير مُحبَّب. لذا فإن أفضل استخدام لها هو في الأماكن الصغيرة الحجم وبلمسات بسيطة تُضاف على لون الغرفة العام. ولا يُستخدم اللون الأحمر الصافي إلاّ نادراً على الجدران، ويجب تجنّبه في الأماكن المُعَدَّة لورشات العمل أو في أماكن العمل التي يمكن أن

يتعرّض فيها العمّال لحوادث عمل على الآلات والمعدّات.

اللون البرتقالي: هو مزيج من اللونَين الأحمر والأصفر، ويجمع إثارة اللون الأحمر وشفافية اللون الأصفر. يصلح استخدامه في الأماكن الواسعة أكثر من اللون الأحمر. وهو يرفع الروح المعنوية، ويخلق جوّاً دافئاً ولطيفاً. إن أفضل الأماكن لاستخدام الظلال البرتقالية هي المطابخ، وغرف الألعاب، وحُجر الجلوس، وحُجر الطعام، وقاعات اللهو والرياضة، والأروقة. يتجاوب الأطفال مع هذا اللون كما أنه اللون المحبّب لدى الجميع في الأماكن التي تشهد أجواء تسلية. وهو يمنح شعوراً بالفرح والسعادة. وبما أن لديه تأثير اللون الأحمر ذاته فهو لا يصلح لغرفة الدراسة، والمكتب، وغرفة النوم لا سيّما على مساحة كبيرة. إلاّ أنه قد يُستخدم في الأماكن المذكورة بظلاله الصافية على مساحات صغيرة في الأعمال الخشبية كإطارات النوافذ، والأبواب، والألواح الجدرانية. كما يُمكن مزجه بقليل من اللون الأبيض لتركيب ألوان خفيفة وشاحبة من اللون البرتقالي المائل إلى الصفرة أو اللون المشمشي.

اللون الأصفر: هو لون المطابخ بامتياز خاصة في حال كانت معتمة. وهو يوحي بالإيجابية والابتهاج. لا يتناسب اللون الأصفر على مختلف درجاته مع غرفة الدراسة والمكاتب لكثرة حيويته. فهو قد يؤثر على العقل ويزيد نشاطه إذا ظلّ الفرد على احتكاك به لفترة طويلة، مما يجعله يرتبك ويتشوش. كذلك لا يتناسب اللون الأصفر الفاقع مع غرف النوم والجلوس أو أي مكان تقصده للاسترخاء. فإذا أردت استخدام **ظلال** الأصفر المشرقة في مثل هذه الأمكنة، عليك استخدامها مع مكمّل اللون الأصفر أي اللون البنفسجي. فمن شأن اللون البنفسجي الغالب على لون الغرفة أن يزيل أي مفعول سلبي للون الأصفر. أمّا إذا فضّلت الألوان الخفيفة المتفرّعة من اللون

الأصفر، كالعاجي، والعاجي المصفرّ والأصفر الشاحب، والقشدي فستحصل على نتيجة أكثر هدوءاً. تصلح ألوان الأصفر الشاحبة لطلاء الجدران. وعند استخدام الألوان المتفرّعة من اللون الأصفر الصافي، يمكنك أن تزينها باللونَين الأحمر أو البرتقالي.

اللون الأخضر: هو لون الهدوء والصفاء ويُضفي جو الطبيعة على الغرفة. تُستخدم الألوان التي تتدرجّ من الأخضر الفاتح وحتى الأخضر المتوسّط الحدّة في طلاء المطابخ باستثناء الحالات التي يكون فيها الضوء خافتاً أو منعدماً. وتُستخدم ظلال الأخضر الداكنة بنسب قليلة كملوِّن تزييني للأرضيات والخزائن والبلاط. كذلك يصلح اللون الأخضر في الأماكن المؤديّة إلى خارج المنزل كالفناء والمُستنبت.

وبما أنَّ اللون الأخضر هو لون يدعو إلى الهدوء فهو يُستخدم عادةً لتلطيف الأجواء المتشنّجة. وهو ينفع بدرجة عالية في أجنحة المستشفى وغرف العمليات. وفي معظم المسارح ودور الأوبرا توجد غرفة خضراء يرتاح فيها الممثّلون ويسترخون قبل العرض وبعده. وإذا استُخدمت ظلال اللون الأخضر الداكنة على مساحات واسعة فقد تولّد إحساساً بالخمول، لذلك يجب ألا يحاط بهذا اللون كلّ الذين يستصعبون مواجهة أمورهم الحياتية.

اللون الفيروزي: يبعث هذا اللون الإحساس بالانتعاش والبرودة والحيوية. وهو أوسع استخداماً من اللون الأخضر، إذ يجعل المساحات تبدو فسيحة طليقة. يتلاءم اللون الفيروزي مع الغرف الصغيرة كالحمام وردهات الانتظار. محتواه من اللون الأزرق يمنح شعوراً بالسلام والاسترخاء كمثل ذلك الشعور الذي يتولّد من تأمّل البحر والسماء. وهو يتناقض بشكل مباشر مع لون بشرتنا ويساهم في إظهار السحنة مشرقة نضرة. وهو يوحي بالنظافة والصفاء لدى

استخدامه في الحمامات وغرف النوم. كما يصلح لتلوين جدران قاعات الدراسة والمكاتب. إن أفضل ألوان الفيروزي التي تتماشى مع الجدران هي تلك الألوان المتدرّجة من اللون الخفيف وحتى اللون المتوسط الحدّة. يمكن استخدام كلّ مشتقات اللون الفيروزي، من اللون الأخضر إلى اللون الأزرق، كلون مضاف لإبراز سائر ألوان الجدران.

اللون الأزرق: يجلب هذا اللون الهدوء ويخفف التشنّج، لذا يُنصَح به دائماً للأماكن التي يجب أن توفر الراحة والاسترخاء والسلام. تأثيره فعّال جداً في أماكن العبادة والصلاة والتأمل. وتصلح تدرّجات اللون الأزرق الشاحبة في غرف المعاينات كما في غرف النوم، والحمامات، والمكاتب.

وكحال اللون الفيروزي، لا يصلح اللون الأزرق في الأماكن التي تحصل فيها نشاطات جسدية. وهو يضفي على أماكن اللهو والرياضة والطعام جوّاً بارداً وغير مُحبَّب لا سيّما إذا استُعملت الظلال الشاحبة منه.

يعمل اللون الأزرق في المطلق على توسيع الأرجاء وتكبير مساحة الغرف الصغيرة. ويؤدّي استخدام الظلال الداكنة منه إلى بثّ روح الكسل والكآبة في النفوس خاصّة إذا استُخدمت على مساحات كبيرة.

اللون البنفسجي: يشجّع هذا اللون على التأمّل ومراجعة الذات. وتصلح الألوان الخفيفة منه كألوان الليلكي، والبنفسجي الخفيف (orchid)، والبنفسجي الشاحب (lavender) في غرف المعاينة الطبية، وغرف النوم، وقاعات الدراسة. ننصح باستخدام اللون البنفسجي الشاحب (violet) في ردهات الانتظار في المستشفيات وغرف الإنعاش حيث يستعيد المرضى ما فقدوه من احترام الذات والكرامة. تستخدم

ظلال اللون البنفسجي لطقوس العبادة وكافة أنواع المناسبات الاحتفالية.

استخدم اللون البنفسجي بكميات ضئيلة لا سيّما إذا كان مقترناً بتدرّجاته الأكثر صفاءً لأنه يوحي بالتهرّب من المشاكل والانغماس في اللهو. أما إذا استخدمت الظلال الداكنة منه فسوف يعطي شعوراً بالضغط والقمع سيّما على الصعيد النفسي. لذا لا يُعتمد مزيج الظلال الداكنة في محيط يقيم فيه أحد يعاني من الاضطرابات والتقلّبات النفسية، أو من الإدمان على الكحول أو المخدرات.

وللحصول على نتائج آمنة، عليك أن تلائم ما بين اللون البنفسجي وسائر الألوان الموجودة في ديكور المكان. يضفي البنفسجي رونقاً خاصاً على الغرفة إذا ما اقترن بتدرجات اللون الأصفر.

اللون الأرجواني: يرمز هذا اللون إلى المحبة والعناية. وتتدرّج ألوانه من اللون التوتي الداكن وحتى ظلال زهر اللوز الوردية الشاحبة. ينشر هذا اللون الدفء والعاطفة، وأكثر ما يصلح في الأروقة وغرف النوم. ويمنح شعوراً بالاطمئنان والحماية. أما ألوانه الخفيفة بما فيها الوردي والسلموني (saumon) فتُناسب غرف النوم والحمامات. يُعتبر اللون الوردي أكثر الألوان الفعالة على جدران السجون لتلطيف وترويض سلوك السجناء العدائي الصعب. وعندما يُستخدم اللون الوردي كلون غالب على الجدران، تناسبه ظلال اللون الأرجواني الداكنة أو لونه المكمِّل ألا وهو اللون الأخضر. يمكن الاستعانة بهذا اللون مستخدمين ظلاله المتدرّجة على الأعمال والألواح الخشبية، وأطر الأبواب والنوافذ، كما في غرف الطعام والجلوس.

ولا يُعَدّ اللون الأرجواني الصافي ملائماً للمكاتب والمطابخ وقاعات الدراسة.

الألوان التي تناسبك

لكي يأتي اختيارك للألوان مطابقاً لحاجاتك الخاصة عليك أوّلاً الاطّلاع على تقنية «**قراءة انعكاس الألوان**». فهي تقدّم تقييماً وافياً لتدرجات الألوان (على سبيل المثال **الألوان الشاحبة، والألوان الحادة، والظلال** التي تختارها) التي تتناغم مع شخصيّتك ورغباتك.

إبدأ بالألوان الثلاثة الأولى التي اخترتها في الفصل الأول واعتمد على اللونَين الأول والثالث. ننصحك باستخدام لون، أو مجموعة ألوان متدرجة من هذا اللون، من الألوان الشاحبة، والألوان المتوسطة الحدّة إلى الألوان الداكنة (الظلال) في الغرف التي تودّ تزيينها أوّلاً. وبما أن اللون الذي اخترته أوّلاً يعكس حقيقة كيانك، فهو ينسجم مع طبيعتك الأصلية. ويعكس اللون الثالث المنحى الذي تسعى في اتّجاهه فيحتلّ المرتبة الثانية في قائمة الألوان التي ينبغي أن تركّز عليها. فعندما تستخدم هذه الألوان في محيطك يغلب على منزلك الطابع الإيجابي المريح.

وإذا أردت تزيين غرفة ثالثة نقترح عليك أن تختار لوناً مكمّلاً للّونين الأول والثالث اللذين استخدمتهما في الغرفتين السابقَين. وتفي بهذا الغرض تدرّجات هذين اللونين الشاحبة والحادة بالإضافة إلى ظلالها. ولا نعطي عادة الأولويّة للّون الذي اخترتّه في المقام الثاني لأنه يعبّر عن وضع مؤقّت وهو بالتالي عرضة للتغيُّر. ولكن لديك الخيار في استخدام تدرّجات هذا اللون خاصّة في الأماكن التي لا تطول إقامتك فيها كالبهو، والسلالم، وغرف المؤونة. بإمكانك إذاً استخدام التدرج الطيفي الخاص بالألوان الثلاثة والذي يتراوح من الألوان الخفيفة وحتى الألوان الحادّة مروراً بالألوان المتوسطة الدرجة. فيتوفر لك والحال هذه متّسع من الخيارات لتصميم محيط جميل منسجم مع «**قراءة انعكاس الألوان**».

بعض تصاميم الألوان وطريقة عملها

«كلير» ممثّلة تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً، شعرها أحمر وعيناها بنّيتان ويبدو على محياها الدفء والمرح. طولها حوالى 152 سنتم، وهي قصيرة القامة ونحيفة وتملك ابتسامة جميلة. ذات شخصية لطيفة ومرحة. وقع اختيارها بادىء الأمر على اللون الأصفر، ثم على اللون البرتقالي، وأخيراً على اللون الأخضر.

الخيار الأوّل (اللون الأصفر): كانت شخصية «كلير» الفوّارة تنشر الدفء والنور أينما حلّت. ولكن بالرّغم من استمتاعنا بصحبتها في أوّل المطاف إلاّ أننا اكتشفنا في نهاية الجلسة أن شخصيّتها مُتعبة للغاية وتتطلّب الكثير من الجهد الفكري. وقد بدا أنها تبقى دائماً في ذروة نشاط مفرط. وشعرنا أنها تحتاج إلى تعلّم الهدوء والاسترخاء لا سيّما من الناحية الفكرية. حتى أننا تساءلنا إذا ما كان إكثارها من الكلام يحجب في الواقع حزناً عميقاً أو ضرباً من ضروب الإحباط. وسرعان ما تأكّدنا أننا على صواب في تكهّننا. فقد اختبرت نوبات كثيرة من الكآبة قد يعود سببها إلى اتّكالها الشديد على قدراتها الفكرية وفشلها في اتبّاع حسّها الداخلي. أبدت كلير تفاعلاً كبيراً مع اللون الأصفر الصارخ، إلاّ أن هذا اللون كان يؤثر فيها بشكل سلبي ويدفعها للبحث الدائم عن تفسير منطقي للمواقف التي تتعرّض لها في حياتها. لقد أقرّت بأنها تجد دائماً أفكاراً جميلةً تعجز عن وضعها موضع التنفيذ. وهذا ضعف نموذجي يتّصف به الميّالون إلى اللون الأصفر.

الخيار الثاني (اللون البرتقالي): يكشف هذا اللون حاجتها إلى التشجيع على تنفيذ الأفكار بطريقة عملية. فقد احتاجت إلى المخاطرة بعيداً عن الأفكار البحتة لتنفيذ أفكارها بشكل واقعي. كانت بحاجة إلى مزيد من الثقة بقدراتها، كما عكس هذا اللون الطريقة التي كانت تستنزف فيها قدراتها الفكرية والجسدية. وقد اتضّح ذلك من خلال

قولها: «أن يكون المرء ممثّلاً يتطلّب منه بذل الكثير من الجهد».

لقد اقترحنا أن تتحدّى ذاتها بتكريس وقت إضافي لنفسها لتستعيد طاقتها بالكامل. بهذه الطريقة فقط يتسنّى لها أن تكتسب القوة لتحقيق ما طالما تمنّت إنجازه على أرض الواقع.

الخيار الثالث (اللون الأخضر): كشف هذا اللون حاجة «كلير» إلى البحث عن هويّتها والعمل على الانسجام مع المجتمع. قالت إنها شعرت بالضياع وبعدم بناء علاقات اجتماعية وإنّ العيش في عزلة ليس بالأمر المستساغ. كما شعرت بعدم الأمان في عملها بسبب عدم انتظامه وبالحاجة إلى البحث عن منفذ عاطفي. من شأن الطاقة المتولّدة من خيارها الثالث، أي اللون الأخضر، تزويدها ببعض الاستقرار وإفساح المجال أمامها لاتّخاذ قرارات مهمة في حياتها. وكانت تلتجىء إلى طبيب نفسي ليساعدها في اكتشاف مشاعرها الدفينة.

نصيحة واقتراحات: أرادت «كلير» أن تعلم ما هي الألوان المناسبة لغرفتي الجلوس والنوم والرواق. وقد أحضرت معها نموذجاً عن قماش أحمر صدئي لغرفة الجلوس، وكان ذلك غطاء أريكتها. أرادت وضع سجادة جديدة ودهن جدران الغرفة، وسألتنا المساعدة في وضع تصميم ألوان لغرفة يبلغ عرضها عشرة أقدام وطولها عشرين قدماً وارتفاعها عشرة أقدام وإنارتها معتدلة. وبما أنها كانت ذات شخصية منطلقة محبة للحياة تقرّر اختيار الألوان الدافئة الواضحة التي تأتي في نهاية **التدرّج الطيفي**. وبما أن لونها المفضل هو الأصفر (الخيار الأول)، فمن المفترض أن ترفع هذه الألوان روحها المعنوية وتنسجم في الوقت ذاته مع شخصيتها الحقيقية. ولكن يُطرح السؤال التالي: أيّ درجة من اللون الأصفر هي الأفضل لتلبية حاجاتها؟ الخيار واسع.

نصحناها باختيار لون أصفر هادىء غير مثير كالألوان الحادّة والواضحة ـ والاستعاضة عن ذلك بلون أفتح وأقلّ حدّة يولّد في النفس شعوراً بالترحيب والدفء والحنان. تسمح ألوان الجدران الشاحبة بإبراز ألوان اللوحات والستائر والمفروشات وقد أبدت إعجابها وترحيبها بهذه الفكرة.

ثم سألتنا المساعدة في تحديد لون السجادة. عدنا مجدّداً إلى تقنية «**قراءة انعكاس الألوان**» مرتكزين على خيارها الثالث للاستدلال وآخذين في الاعتبار أن لونها المفضّل هو الأصفر. وجّهناها نحو اختيار اللون الأخضر البحري أو الأخضر المزرقّ القليل الحدّة ليتماشى مع الأريكة والوسائد ذات اللون الأحمر الصدئي وليمتزج مع الألوان الصفراء ذات التدرّج الخفيف. كما اقترحنا أن تكون السجادة التي تبحث عنها مرقّشة بطريقة ناعمة بظلال خفيفة من اللونَين الأخضر والفيروزي. وقد أثار هذا المزيج من الألوان عجبها لكنها كانت مستعدة لتنفيذ مُقترحاتنا.

ثم تركّز البحث حول غرفة نومها التي كانت تقع قبالة الحديقة ولا يدخلها سوى القليل من نور الشمس. يبلغ طول الغرفة أحد عشر قدماً، وعرضها ثمانية أقدام، وارتفاعها عشرة أقدام. وكانت قد فرشتها بسجادة ذات لون بنيّ متوسط، وكان عليها أن تنطلق في تصميمها من لون هذه السجادة. يرمز اللون البنّي عادة إلى الأرض، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثبات والرسوخ ويحمل بين ثناياه مواصفات تفيد الميل إلى الطبيعة والاستمرارية والمثابرة. وبالعودة إلى لونها المفضّل (الأصفر) وإلى مجموعة الألوان المناسبة لغرف النوم، اقترحنا عليها دهن الجدران باللون الليلكي الفاتح أو باللون البنفسجي الشاحب. فهو لون يناسب السجادة البنيّة ويخلق جوّاً يساعد على الاسترخاء داخل غرفة النوم، ويعمل على تثبيت شخصيّتها.

لقد استخدمنا حتى الآن اللونين اللذين اختارتهما أوّلاً وثالثاً لتصميم غرفة الجلوس، واللون المكمِّل لخيارها الأوّل لتصميم غرفة النوم. نذكر من بين الألوان المحتمَلة أيضاً الخيار الثاني أو لونه المكمِّل، أو اللون المكمِّل للخيار الثالث. وهذا ما حدا بنا إلى أن نختار ما بين ألوان البرتقالي والأزرق والأرجواني بدرجاتها الخفيفة. لم تُبد أي ميل نحو اللون الأرجواني فيما استُبعد اللون الأزرق لأنها تميل غالباً إلى الكآبة. كما أن اللون المكمّل لخيارها الثاني (البرتقالي) كان اللون الأزرق الذي قد يُنشىء جوّاً من الكآبة غير مرغوب فيه. وأخيراً شعرنا أن أفضل لون مؤاتٍ والظروف هذه هو لون ينتمي إلى **التدرُّج الطيفي** الخاص باللون البرتقالي، ألا وهو البرتقالي المائل إلى الأصفر أو المشمشي الشاحب.

زارت «كلير» زاويتنا في أحد المعارض بعد مرور سنة على تطبيق تقنية «**قراءة انعكاس الألوان**». شرحت لنا كيف عملت بنصيحتنا وأن اللون الأصفر كان مناسباً جداً لغرفة الجلوس. وقالت إنّها أحبّت جوّ السعادة والحبور الذي أضفته الجدران الصفراء. وأخبرتنا أن السجادة التي وجدتها أخيراً كانت مزيجاً موّفقاً من ألوان الأزرق، والأخضر، والوردي الفاتح، والبنفسجي الخافتة: «أنا أنسجم تدريجياً مع اللون الليلكي الذي يغطي جدران غرفة النوم. لكن مما لا شكّ فيه أنّني الآن أنام بشكل أفضل! ولا ينفكّ اللون المشمشي الناعم في الردهة يمنحني شعوراً محبَّباً بالترحيب لدى عودتي إلى المنزل لا سيّما في فصل الشتاء. أنا سعيدة جداً بهذه النتيجة».

والآن حان دورك للقيام بهذه التجربة. لا تخشَ من أن تكون خلاّقاً وأطلق العنان لمخيّلتك!.

الفصل السابع



اللون في تقنيات التنفّس والتصوُّر والإيحاء الفكري

سنعرض في هذا الفصل بعض التقنيات الفعالة التي تعتمد في عملها على اللّون لنكتشف ما يكمن في داخلنا ويؤثّر على خيالنا المُبدع وعقلنا الباطني. إن **التنفس والتصوُّر الفكري** هي وسائل ناجعة للاسترخاء تُطبَّق متزامنة مع تقنيةِ اللون المبتكرة أو مستقلّة عنها. نصيحتنا لك هي بالتعرّف على كلٍّ منها على حدة والتآلف معها.

عليك بادىء الأمر باتقان تقنية التنفّس العميق. قد تتطلّب منك بعض الممارسة وقد تربكك في البداية لكن سرعان ما تعتاد عليها. سنشرح لك كيف تطور هذا التمرين ليصبح تمرين تنفّس اللون. يمكنك ممارسة هذا التمرين بطريقة محددة خاصة بك عبر الاستعانة بالمزايا الحسنة للّون الذي قمتَ باختياره في المقام الثاني استناداً إلى **«قراءة انعكاس الألوان»**. تتيح لك عمليّة **تصوُّر اللون** التركيز على وجه محدّد من أوجه حياتك لست راضياً عنه، ويبدأ التمرين بتحديد الأمر الذي لستَ راضياً عنه. فإذا تنبّهت لأمر لا يحصل كما ترغب تكون بذلك قد بدأت الطريق نحو الشفاء.

سنشرح لك الخطوات الكفيلة بتحقيق هدفك بإسهاب، وأنت بتركيزك عليها سترى أهدافك تتحقّق، وستكون مستفيداً من اللون

الذي قمت باختياره في المقام الثالث. فإذا كان إنسان ما يشعر بأنه غير محبوب بإمكانه أن يتصوّر أنه مُحاط بأصدقاء مميَّزين يُظهرون له كل محبة وعطف. للقيام بذلك عليك أن تستخدم الطاقة الصادرة عن اللون الأرجواني، وللمضيّ في هذه العملية بإمكانك تخيُّل المشهد بكامله ضمن دائرة اللون الأرجواني.

يعرض القسم الثالث من هذا الفصل الإيحاء الفكري التوكيدي بواسطة الألوان. إنها عبارات إيجابية وجازمة تُكرّر بانتظام للحصول على نتيجة محدَّدة، وهي تنطلق من احتياجاتك الخاصة التي تكشفها **«قراءة انعكاس الألوان»**. ترتكز هذه العملية على الألوان المحيطة بك لتنبيهك وتذكيرك بما تودّ تحقيقه في حياتك. وبما أن الألوان تُحيط بك من كلّ جانب، فهذا سيكون سبيلاً ممتعاً لتصبح واعياً لأهمية الألوان ولتقدِّر غناها.

أما القسم الأخير من هذا الفصل فيشرح المراحل التي تساهم في إدراج هذه العناصر الثلاثة ضمن تقنية الألوان المبدعة.

التنفّس

النَفَس هو الحياة. فمنذ اللحظة التي يُقطَع فيها الحبل السرّي لدى الوليد، تبرز أهميّة **التنفّس** الجوهرية حتى أننا لا نبقى على قيد الحياة إذا ما انقطعنا عن **التنفّس** لأكثر من بضع دقائق. ومن هذا **التنفّس** يستمدّ الجسد طاقته التي من شأنها أن تحافظ على توازنه وبقائه وقوّته. ويسمّي الهندوسيّون هذه الطاقة «برانا» أي قوّة الحياة، وهي مستَمَدَّة من **التنفس** العميق والمنتظم وليست محصورة بالرّئتَين، إذ يمكننا أن نتنفّس عبر المعدة وعبر مسام البشرة. وبما أن البشرة تعرق فهي تتنفّس أيضاً. يمكنك أن تتآلف مع هذا النوع من **التنفس** عندما تلجأ إلى قليل من التصوُّر.

ليتسنى لك إجادة **التنفّس** عليك ألاّ تكون متشنّجاً بل مسترخياً تماماً. قلّة من الناس تتنفّس بطريقة عميقة ومنتظمة ومسترخية؛ فالأنفاس تكون في أغلب الأحيان قليلة العمق مع ميل إلى كتمها. وينتج عن هذا الوضع عادةً سلسلة متتابعة من أنفاس قصيرة وسريعة وغير فعّالة قد تسبّب مع الوقت ضمور الرئتين. ولكي نحافظ على استمرار عمل الرئتَين وسلامة وظيفة الحجاب الحاجز، علينا إدراج **التنفّس** العميق كجزء لا يتجزأ من تمارين **تنفّس الألوان وتصوّرها**.

توقّف الآن لبضع دقائق واختبر ذلك بنفسك. أوّلاً اجلس باسترخاء ودع جسدك يسترخي بدوره تدريجياً وركِّز على حركة **تنفّسك**، راقب حركتَي الشهيق والزفير دونما اللجوء إلى تصنّع النفس بأيّ شكل من الأشكال. دعه فقط يسري بوتيرته الطبيعية. وعندما تبدأ بالاسترخاء إعمَد إلى تخيُّل النَفس وهو يعبر مسام بشرتك مع كلّ شهيق وزفير. راقب ما شعرت به أثناء هذا التصوُّر وكيف تجاوب جسدك معه. يمكنك ممارسة هذا النوع من **التنفّس** كلّما دعت الحاجة إلى ذلك. والآن ضع الكتاب جانباً وقم بهذا التمرين لبضع دقائق وأنت مُغلق العينَين.

من شأن هذا التمرين تحسين طريقتنا في **التنفّس** لنصبح قادرين على التزوّد بطاقة «البرانا» الثمينة بمقدار كافٍ. لعلّنا لا نعير أيّ أهمية للطريقة التي **نتنفّس** بها لأن **التنفّس** عملية غير إرادية وتحدث من تلقاء ذاتها. تساهم العادات السيئة كالجلوس بترهّل، الجري في كل الاتجاهات لقضاء الأمور اليومية، والتدخين، في التسبب بتنفّس غير سليم. ومع مرور الوقت تؤدّي آثار هذا التنفّس غير المنتظم والضعيف والسطحي إلى استنزاف الجسد وإضعاف مقاومته للالتهابات والمرض.

تمرين بسيط على التنفّس

إنّ ممارسة هذا التمرين البسيط بانتظام تساعدك على التنفّس

بعمق وانتظام وتساهم في الحفاظ على صحّتك العامة وحيويّتك. وعندما تتعلّم أصول التنفّس انتبه ألاّ «تتكلّف» التنفّس بأي شكل من الأشكال. وبتعبير آخر لا تحاول تطويل نَفَسك أو كتمه بطريقة مفتعلة. تقيّد بهذا التوجيه خاصّة إذا كانت أنفاسك متقطّعةً وضعيفة. دَع تَنفُّسك يجري بشكل طبيعي ولطيف ودون جهد. وهذا التمرين كفيل بجعله يقوى ويعمق ويطول تدريجياً.

كخطوة أولى اسعَ إلى إخراج أكبر قدر ممكن من الهواء مع كلّ زفير، فهذا يساهم في تنظيف جسدك عبر التخلّص من المواد السامة المتبقيّة أو الراكدة في رئتيك. وكلّما تقدّمت في هذا التمرين حاول إطالة الزفير أكثر من الشهيق. هذه الطريقة في التنفّس مُجدية أكثر من تلك الأنفاس السريعة والقصيرة.

تسمح لك هذه الطريقة الواعية والعميقة في التنفّس بإيقاظ منطقة الضّفيرة الشمسية وتنشيطها، وهي شبكة من الأعصاب في فم المعدة متصّلة بالجهاز العصبي المركزي. ويُعَرف هذا المركز بأنه مركز «الطاقة» عند الإنسان. ويمكنك متى أعدت التواصل معه بواسطة التنفّس أن تشعر بسهولة أكثر بقوّة جسدك.

في ما يلي طريقة التنفّس العميق والمنتظم. اقرأها بتمعّن قبل البدء بممارسة التمرين.

1 ـ كن واعياً لحركة نَفَسك.

2 ـ خذ نفساً انطلاقاً من الضفيرة الشمسية عبر دفع معدتك إلى الخارج عند الشهيق. ثم اسحب النفس إلى الأعلى نحو الصدر.

3 ـ لدى ارتفاع النفس إلى الصدر ابسُط صدرك من الجانبَين وليس نحو الأمام كما اعتدت أن تفعل.

4 ـ بعد أن تأخذ نفساً إلى أقصى حد تبقى معه مرتاحاً وفيما تكون المعدة مشدودة نحو الخارج، احبس النفس لبُرهة قصيرة.

5 ـ خلال الزفير الذي يعقب حبس النفس اسحب معدتك نحو الداخل ثم أرخِ صدرك دون أن تنسى إخراج أكبر قدر ممكن من الهواء من رئتَيك.

6 ـ كرّر هذه الخطوات خمس مرّات.

احرص على إبقاء كتفَيك مسترخيتَين خلال التمرين. وللحصول على أفضل النتائج يستحسن ممارسة التمرين في أو بالقرب من النافذة وذلك في الصباح الباكر.

تنفُّس اللون

تنفّس اللون وسيلة لربط طاقة اللوّن بإيقاع التنفّس، يسعنا من خلالها شحن النَفَس بطاقة اللون وتعزيز مفعوله وتوجيهه نحو أعراض معيّنة. إضافة إلى منافع التنفّس العميق بحد ذاته، يعمل استخدام اللون على توجيه طاقة البرانا لبلوغ التناغم والشفاء. يمكن التوصل إلى ذلك عن طريق نظام الشاكرا (Chakra). وبإمكانك أيضاً عندما **تتنفّس** وأنت تتصوّر ألواناً محدّدة أن تحسّن حالة الشاكرا في كل درجاتها.

ولاستخدام طريقة **التنفّس باللون** بشكلها الصحيح عليك اتقان تمرين التنفّس العميق. هذا يعني أنه عليك أن تكتسب القدرة على التنفس بشكل طبيعي بالطريقة التي قمنا بشرحها دون التفكير بالحركات قبل أدائها. وفور بلوغك هذه المرحلة تستطيع أن تبدأ باستخدام الألوان أيضاً. ولعلّ إحدى منافع **التنفّس باللون** الأساسية، علاوة على مفعولها المهدّىء والمنشّط، هي تحكّمك بالاضطرابات

الجسدية والعاطفية التي تعيقك واكتسابك القدرة على التأثير فيها بشكل إيجابي. وهكذا يصبح بمقدورك إحلال التغيير والشفاء مكان الطاقة السلبيّة والمرض، وذلك بطريقة واعية.

تمرين تنفّس اللون

من الأفضل أداء هذا التمرين وأنت مُغلق العينيّن لكي تتمكّن من التركيز الداخلي والانصراف عن أي مؤثرات خارجية مشتّتة.

1 ـ ابحث عن وضعيّة مريحة واجلس أو تمدّد بحيث يكون العمود الفقري مستقيماً والقدمان منبسطتين على الأرض ومُتَجهتين قليلاً نحو الداخل.

2 ـ أغلق عينَيك وباشر التنفّس العميق والمنتظم. تخيّل نوراً خافتاً من الضوء الأبيض وهو يتسرّب من الكون إلى أطرافك عبر رأسك فيجتاح جسدك بجملته من الخارج والداخل ومن ثم يغادر عبر أخمص قدمَيك.

3 ـ تخيّل الآن كرة ملوّنة باللون الأرجواني المائل إلى الوردي تحيط بأعلى رأسك **(الشاكرا التاجية)**. تنفّس في أجواء هذا اللون الدافىء والباعث على النشاط لخمس مرّات.

4 ـ حوّل انتباهك إلى وسط جبينك فوق عينَيك مباشرة **(شاكرا العين الثالثة)** وتنفّس وأنت تتصوّر اللون البنفسجي محيطاً برأسك. أعد الكرة خمس مرّات.

5 ـ انتقل إلى منطقة شاكرا الحنجرة وتنفّس في أجواء اللون الأزرق الصافي. راقبه وهو ينبعث من عمق حنجرتك أثناء الزفير. كرّر المحاولة خمس مرّات.

6 ـ اتّجه الآن إلى منطقة تقع موقع الوسط بين قلبك وحنجرتك **(شاكرا التّوتة)*** وتنفّس وأنت تتخيّل اللون الفيروزي المتألق والمنعش وذلك خمس مرّات أيضاً.

7 ـ انتقل الآن إلى صدرك **(شاكرا القلب)** واشعر به وهو ينشرح مع اللون الأخضر المهدّىء. أعدِ هذه العملية خمس مرّات.

8 ـ تخيّل ضوءاً أصفرَ ذهبياً يزنّر وسطك **(شاكرا الضفيرة الشمسية)** وتنفّس بعمق في أجواء هذا اللّون المُفعم بالإشراق والعظمة. كرِّر الأمر خمس مرّات.

9 ـ حوّل تركيزك تالياً باتّجاه الجزء السّفلي من الجوف **(شاكرا الطحال)** وتنفّس اللون البرتقالي الرنان والمبُهج خمس مَرات.

10 ـ وبالانتقال إلى منطقة الحوض **(شاكرا القاعدة)** تخيّل اللون الأحمر الحيوي حول هذه المنطقة وتنفّس في هذه الأجواء خمس مرّات. تتلوّن الطاقة المنحدرة من منطقة الحوض إلى أسفل بلون ضوء أبيض يسيل عبر الساقين وحتى القدمين. دَع هذه الطاقة تتسرّب إلى داخل الأرض كما جذور الشجرة لتزيدك رسوخاً وثباتاً، كما تفعل الجذور بالشجرة.

11 ـ وأخيراً تصوّر أنك تتنفّس نوراً أبيض نقيّاً يلفّك من كلّ جانب ويغرق جسدك بكامله من الداخل والخارج معاً.

ستلاحظ خلال هذا التمرين أن الألوان تصبح أكثر وضوحاً وحيوية مع كلّ نَفَس. وهو تمرين رائع للاسترخاء يمكنك ممارسته أينما كنت وكلّما توفّر لك الوقت حتى داخل الباص أو في القطار

(*) التوتة أو الغدّة الصّعترية هي غدّة صغيرة صمّاء قرب قاعدة العنق.

وأنت متوجّه إلى منزلك. ولكي تطوّع تمرين **تنفّس الألوان** ليتلاءم مع حاجاتك الحاضرة، ليس عليك سوى إدراج الملحقات الإيجابية الخاصة باللون الذي اخترته في المرتبة الثانية **«قراءة انعكاس الألوان»**، ومع ممارسة هذا التمرين ستلاحظ أن لون خيارك الثاني أو مكملّه يُقصي ظلال هذا اللون وضبابيّته مع كلّ شهيق وزفير. في حال صادفت أيّ صعوبة في تصوّر الألوان خلال ممارسة التمرين، يكفي أن تُحضر إلى ذاكرتك شيئاً يذكّرك باللون الذي تسعى إلى تصوّره. فإذا تعسّر عليك مثلاً رؤية كرة الضوء الأرجواني الوردي فإن تصوّر ثوب وردي مُحبّب لديك أو وردة صيفيّة يكفي لمساعدتَك على تخيّل اللون.

عندما تجمع ما بين عملّيات **تنفّس اللون وتصوّره** والإيحاء الفكري التوكيدي والتي سنأتي لاحقاً على شرحها، عليك استخدام اللون الذي اخترته في المقام الثالث بدلاً من لون الخيار الثاني لحاجتك في هذه المرحلة إلى تحديد حاجاتك المستقبلية.

تـصـوُّر الألــوان

التصوُّر هو طريقة نشغّل فيها خيالنا لخلق صُورٍ في عقلنا لنجعل من حياتنا مسرحاً لكلّ ما نشتهيه وهي في الحقيقة تقنيّة نستخدمها دوماً دون أن ندرك ذلك. فنحن نستخدم في معظم الأحيان صوراً عقليةً لتكوين المعتقدات الراسخة التي نؤمن بها وتوطيدها. وتكون بعض هذه الصور بالضرورة سلبيّة فتقيّدنا وتحدّ من قدراتنا (وقد واكبتنا في طور نموّنا) وتُترجم هذه الصور فشلاً وصعوبات واعتلالاً للصحة.

من الواضح أن تخيّل وقوع المشاكل دائماً وتسليط الضوء على القناعات السيّئة في حياتنا يجعلان من هذه المشاكل والقناعات حقيقة

واقعة. وقياساً على ذلك، إذا زرعنا ذرة فمن المُحال أن نحصد لفتاً.

إنَّ **تصوُّر الألوان** هو بمثابة التعرُّف على الأفكار السّيئة التي تسكن خيالنا والسعي إلى تبديلها بأفكار جديدة وإيجابية بمساعدة طاقة اللون. إنها عملية زرع صور جيّدة لنحصد نتائج إيجابية. لذا من الضروري مقاربة العمليّة بكاملها بانفتاح وبإرادة المحاولة ومن ثمّ ترقُّب النتائج. ولا يهمّ أن نؤمن بأيّة قوّة روحية أو طاقات خارجيّة بل يكفي أن نركّز على طاقتنا الشخصية لتحقيق الأهداف المرجوّة. ولتحديد هذه الأهداف بوضوح أكبر، من الأفضل إعداد لائحة واضحة مكتوبة ومفصّلة بما تريده.

لنفترض مثلاً أنك عاطل عن العمل وتجد صعوبة في العثور على عمل مُرضي. عليك والحالة هذه تقرير نوع العمل الذي ترغب فيه ومبلغ المال الذي تريد أن تتقاضاه وأن تحسب أيام العطلة والمواصلات (المسافة والوقت) إلى جانب الواجبات والمسؤوليات التي ستستلمها. إن الطاقة المطلوبة هنا هي تلك الصادرة عن اللون الفيروزي، لون التغيير ووضوح الرؤية.

وكما هو الحال مع أيّ مفهوم جديد، يُفضّل أن نبدأ التجربة على مهمّة سهلة. اختَر عملاً تعتقد أنه يناسب إمكانيّاتك؛ فتحقيق هذا الهدف سوف يعزّز ثقتك بنفسك ويتيح لك في ما بعد مزيداً من المحاولات لإنجاز أهداف أكبر. بعد أن تحدّد الهدف الذي تسعى إليه تكون الخطوة التالية في تشكيل صورة واضحة عنه في عقلك. تحتاج هذه المهمّة إلى مكان هادىء، ولنجاح أكبر مارس هذا التمرين وعيناك مغلقتان. إعمَد إلى **تصوُّر** كلّ ما تحتاج إليه أو ترغب فيه بالتفصيل وافترض أنك حاصل عليه. شغِّل حواسك كلّها في التمرين ليكون هدفك واقعيّاً وطبيعيّاً قدر المستطاع.

فإذا أردت مثلاً تحسين حياتك الاجتماعية وتوسيع دائرة

الأصدقاء، عليك أن تتمرّن على رؤية نفسك وأنت محاط بزمرة من الأصدقاء وفي منتهى السعادة. ويمكنك أيضاً أن تتخيّل كيف أنهم مسرورون برفقتك. وإذا كنت من الأشخاص الذين يراقبون الناس ويجدون صعوبة في الاندماج في المجتمع، فحاول أن تتصوُّر أنك أنت من يبدأ الحديث. ومع الوقت سيصبح هذا الوضع حقيقةً في حياتك شرط ممارسة التمرين على نحوٍ منتظم وأنت مقتنع كلّياً بأنّ هدفك يستحقّ العناء. والطاقة التي تغلب هنا هي تلك الصادرة عن اللون البرتقالي الذي يعكس صفات الانفتاح والحميمية والانطلاق اجتماعياً والترحيب...

ثم اسأل نفسك بماذا يمكنك أن تضحّي من أجل بلوغ الهدف. وأعني بهذه التضحية الالتزام والمثابرة والتكريس.

اطرح على نفسك هذا السؤال: «بمَّ أنا مستعدّ للتضحية لبلوغ الهدف؟ وما هو الجهد الذي أنا مستعدّ لبذله في سبيل ذلك؟». بعد أن تقرّر ما أنت مستعدّ لتقديمه، عليك أن تبدأ باستحضار صورة ما ترغب فيه إلى عقلك على نحو متكرّر. هذا النوع من التحديد هو في غاية الأهميّة. واحرص على ألا تبالغ في ولعك بهذا الهدف وتوقك إليه، فالمبالغة في التمسّك به كفيلة وحدها بأن تجعل بلوغه أمراً صعباً. يجب أن تسعى إلى تحقيق رغباتك بأسلوب لطيف وأن تعبّر عن إرادتك بكلّ استرخاء. وهي طريقة فعّالة. وحالما يصبح هدفك جزءاً من إرادتك الواعية، اعمَل على توظيف الأفكار المشجّعة والطاقة الإيجابيّة وتوجيههما نحو هذا الهدف بعينه. وثق بأن هدفك سوف يصبح تدريجيّاً حقيقة ستجد لها مكاناً في مستقبلك وتنتظر أن تغدو في متناول يدك. ومن الضروريّ مواجهة كلّ الشكوك والتردّدات التي تعتريك حيال هذا الهدف إذ من شأنها أن تحول دون إنجازه إذا ما بقيت مكتومة.

ولإقامة علاقة بين تصوُّرك والطاقة الصادرة عن الألوان، استحضر خصائص اللون الذي قمت باختياره في المقام الثالث في «**قراءة انعكاس الألوان**» واجعله حاضراً في المحيط الذي تمارس فيه هذا التمرين.

اذكر مثلاً زبوناً قصدنا وهو يعاني من عدم قدرته على التعبير عن مشاعره، وقد أدّى به هذا الأمر إلى الشعور بالكبت.

اقترحنا عليه مباشرة هذا التمرين ليرى نفسه إنساناً قادراً على التعبير الحرّ عن أحاسيسه. وهذا ما عكس بالضبط خصائص خياره الثالث (اللون الأخضر) وماهيّة الهدف الذي كان يصبو إليه في حياته في ذلك الوقت.

ملخّص عن عملية تصوُّر الألوان

1 ـ إبدأ بتحديد هدف بسيط لتتآلف مع التمرين. فتحقيق هذا الهدف يعزّز ثقتك بنفسك.

2 ـ حدّد بوضوح ما تصبو إليه وترجمه بكلمات مكتوبة تشرح فيها أهدافك شرحاً مُسهباً. فهذا من شأنه تحديد الهدف الذي تسعى إليه والمساهمة في تحقيقه على أرض الواقع.

3 ـ كوِّن صورة واضحة عن هدفك وأنت مغلَق العينَين، وافترض أنك حصلت عليه حقاً. استخدم حواسك لجعله أكثر واقعية.

4 ـ قرّر ما تنوي القيام به لقاء تحقيق الهدف.

5 ـ ركّز دائماً على هدفك لتدعيم مُرادك.

6 ـ واصل التمرين حتى تبلغ ما تريده أو حتى تُقلع عن رغبتك في ذلك. فإمّا أن تتغيّر أنت أو أن يتغيّر هدفك!.

تذكّر النقاط التالية:

1 ـ تأكّد من أنّ ما تعتمده كهدف لك هو ما ترغب فيه حقيقةً.

2 ـ كن مستعداً لتغير اتجاهك وكُن مطواعاً. اكتفِ بالتفكير باللحظة الحاضرة. قد تحتاج إلى السلوك في طرق فرعية لبلوغ هدفك.

3 ـ إن الالتزام والمثابرة أساسيّان لنجاح المهمّة.

4 ـ راقب هدفك دوماً لتتأكّد من أنه ما يزال الهدف الذي تتوق إليه.

5 ـ حوّل كلّ ما تشعر به أو تفكّر فيه أو تختبره بسلبية إلى عمل إيجابي.

6 ـ لا يسعك أن تتعلّم سوى من تجربتك، إذاً أنت لن تفشل فشلاً تاماً أبداً وإن لم يبدُ هذا الأمر جليّاً في كلّ الأحيان.

7 ـ كافىء نفسك على ما تُحرزه من نجاح مكافأة كبيرة، وكرّم نفسك على ذلك بشيء يستهويك.

8 ـ استمتع بهذه التجربة وبكلّ مراحلها واجعل منها خبرة مسليّة.

دليل إسعافات أوَلّية

في ما يلي دليل الإسعافات الأوّلية الخاصّ **بالألوان الحيّة** التي تساعدك على الشفاء عن طريق **تخيّل الألوان**. الجأ إلى هذه التقنية إلى جانب العلاج الذي تتّبعه لتعجيل عمليّة الشفاء.

المرض	اللون
التكيس القيحي (الدمّل)	الفيروزي
الرشح	الأحمر/البرتقالي
حبّ الشباب	الفيروزي

المـرض	اللـون
البّحة الناتجة عن الرشح	الفيروزي/الأزرق
رهاب الخلاء Agoraphobia	البرتقالي/الأحمر
التهاب باطن الجفن	الأزرق/البنفسجي
الإدمان على الكحول	البرتقالي
الإمساك	البرتقالي/الأصفر
فقر الدم	الأحمر
السّعال	الأزرق
الخناق الصدري	الأخضر
التشنّج	الأزرق
فقد الشهية إلى الطعام Anorexia	البرتقالي/الأزرق
تكيّس في المثانة	الأخضر/الأرجواني
القلـق	الأزرق
التهاب المثانة	الأرجواني
التهاب المفاصل	الأصفر/البرتقالي
الكآبة	البرتقالي
الربو	الفيروزي/الأزرق
التهاب الجلد	الفيروزي/الأزرق
وجع الظهر	الأزرق
السكّري	الأصفر
مشاكل المثانة	البرتقالي
انسداد أحد طرفي الزائدة الدوديّة	البرتقالي
ضغط الدم ـ المرتفع	الأزرق/الفيروزي
ضغط الدم ـ المنخفض	البرتقالي/الأحمر
الأكزيما	الفيروزي

المـرض	اللـون
وجع الأذن	الأزرق/البنفسجي
انتفاخ الرئة	الأخضر/الأزرق
الاهتياج boils	الفيروزي
الصَّـرَع	الأزرق/البنفسجي
التهاب الشعب الرئوية	الأخضر/الأزرق
التعب الفكري	الفيروزي
التعب النفسـي	الأخضـر
التعب الجسـدي	الأزرق/البرتقالي
الحروق	الأزرق
الرضوض	الأزرق
السرطان	الأخضر/الأرجواني
الـدوار	البرتقالي/الوردي
إعتام عدسة العين (الماء السوداء)	الأخضر/الأزرق
الحمّـى	الفيروزي/الأزرق
النزلة البردية أو الزكام	الفيروزي/الأزرق
التطبُّل: امتلاء البطن بالغازات	الأزرق
وجع الصدر	الأخضـر
التسمّم الغذائي	الأصفر/الفيروزي
رُهاب الاحتجاز claustrophobia	الأخضـر
التورم الناتج عن الصقيع	البرتقالي/الأحمر
حصى في المرارة	البرتقالي/الأزرق
ضمور العضل	الأصفـر
قرحة في المعدة	الأخضـر
قصر النظر Myopia	الأزرق/البنفسجي

المــرض	اللــون
اضطراب الأمعاء	الفيروزي
التصلّب اللويحي MST	الأصفـر
الحصبة الألمانية	الأزرق
الغثيـان	الأرجواني/الأزرق
الحمّى الغدّية	الأزرق
الألم العصبي Neuralgia	الأزرق/البنفسجي
النّقرس: داء في المفاصل	البرتقالي/الأزرق
نزيف الأنف	الأزرق/البنفسجي
حُمّى القش أو الهشيم	الفيروزي/الأزرق
الخـدر	الأحمـر
وجع الرأس	الأزرق/الأرجواني
الأوديما: انحباس الماء	الأزرق
حرقة في فم المعدة	الأخضر/الأرجواني
تكيّس في المبيض	الأرجواني/الأخضر
مرض القلب	الأخضـر
الشلـل	الأحمـر
خفقان القلب السريع	الأخضر/الأرجواني
جنون الارتياب Paranoia	البنفسجي
البواسيـر	الفيروزي/الأزرق
القـرحـة النـاتـجـة عن الـعُـصـارات الهضمية	الأخضـر
التهاب الكبد	الأصفـر
التهاب الصّفاق	الأزرق
الفتـاق	الأزرق

المـرض	اللـون
التهاب الوريد	الأزرق
القوباء (Herpès): مرض جلدي	الأزرق
داء الزون	الفيروزي/الأزرق
ذات الرئة	الفيروزي/الأزرق
ذات الجنب	الأخضر/الأزرق
الحازوقـة	الأزرق
عوارض ما قبل الحيض	الأزرق
عسر الهضم	الأزرق
مرض رينو	الأحمر/البرتقالي
الالتهاب	الفيروزي/الأزرق
مشاكل في التنفّس	الأزرق/البرتقالي
الإنفلونزا (الكريب)	الأزرق
الروماتيزم	الأصفر/البرتقالي
الحكّة	الأزرق
الندب: آثار الجروح	الأزرق
الأرق	الأزرق
انفصام الشخصية	الأصفر/الأبيض
اليرقان (التهاب الكبد)	الأصفـر
ألم عرق النَّسا أو العصب الوركي	الأزرق/البنفسجي
أمراض الكلى	البرتقالي
الصـدمـة	الأرجواني/الأخضر
التهاب الحنجرة	الأزرق
التهاب الجيوب الأنفية	الفيروزي/الأزرق
اللوكيميا: سرطان الدم	الأحمـر

المـرض	اللـون
مشاكل في البشرة	الفيـروزي
مرض الكبد	الأصفر/البرتقالي
التعطيـس	الأزرق
القُطان: ألم أسفل الظهر	الأزرق
الأوجاع الشديدة	الأزرق
المشاكل الرئوية	الأخضر/الأزرق
التواء المفصل	الأزرق
الحصبـة	الأزرق
التلعثـم	الأزرق
سن اليأس: انقطاع الطمث	البنفسجي/الأرجواني
التيبُّس العضلي	البرتقالي/الأصفر
الأمراض العقلية	البنفسجـي
لدغ الحشرات	الفيروزي/الأزرق
الشقيقة: الصداع النصفي	الأرجواني/الأزرق
الضغط النفسي	الفيروزي/الأزرق
الغثيان الصباحي	الأرجواني
أبو كعب	الأزرق
الجلطة الدماغية	الأرجواني
قرحة المعدة	البرتقالـي
قرحة المعي الاثنا عشري	الأزرق
شحّاذ العين	الأزرق/البنفسجي
التهاب المسالك البولية	الأزرق/البنفسجي
ضربة الشمس (حروق الشمس)	الأزرق
الـدّوار	الأرجوانـي

المـرض	اللـون
التورّم	الفيروزي/الأزرق
الدوالـي	الأزرق/البنفسجي
وجع الأسنان	الأزرق
التوتّـر	الفيروزي/الأزرق
مشاكل في النطق	الأزرق
جلطة في أحد الأوعية الدموية	الأزرق
التقيّـؤ	الأرجواني/الأخضر
قلاع في الفم: التهاب فطري	الأزرق
الثآليـل	الأخضر/البنفسجي
الغدة الدرقية ـ فرط نشاطها ـ كسلها	 الأزرق البرتقالي
الصفير عند التنفّس	الأزرق
السعال الديكي	الأزرق
طنين الأذنَين	الأزرق/البنفسجي
الإنهـاك	الأزرق/البنفسجي
التهاب اللوزتين	الأزرق
الصدمة الناتجة عن حادث جسدي أو نفسي	الأخضر/الإرجواني
الغثيان الناتج عن السفر	الأزرق
السـل	الأخضر/الفيروزي
الورم الخبيث	الأخضر/الأرجواني

تـأمّــل الألــوان

يُمكن ممارسة تمارين **تصوُّر الألوان** على شكل تأمّل يهدف إلى إثارة نتائج إيجابية وعلاجية على الصعيد النفسي أو الجسدي أو لمجرّد المتعة. وبما أن التأمّل يفيد الصحّة ويعمل على تحقيق التوازن الجسدي والعاطفي والعقلي، تنتعش **الهالة** aura نفسها على أثر التأمّل. ترتكز التأمّلات التالية الخاصة بكل لون على الألوان التي نجدها في الطبيعة. لا يهمّ إذا كنت لم تختبر أو تشاهد في حياتك المناظر الموصوفة في التأملات التالية. ما يهمّ هو مدى إطلاق مخيّلتك نحو تصوُّر المشهد كما لو أنه حاصل فعلاً. اسعَ قدر المستطاع إلى جعل المشاهد الموصوفة أكثر طبيعية كما لو أنها تصادفك للمرّة الأولى.

إن تأمّلات الألوان التي سنعرضها هي بمثابة عمليّة تستغرق كلّ مرحلة فيها عشرين دقيقة ويُمكن ممارستها في أيّ وقت من النهار. استخدمها للاستمتاع ولزيادة معرفتك بالألوان وبالمزايا الخاصّة بكلّ منها. كما يُمكن استخدامها وفقاً لحاجاتك الخاصّة ولمقاومة حالات نفسية معينة. فإذا كنت مثلاً تشعر بالإحباط، تأمّل غروب الشمس البرتقالي اللون أو حتى زهر دوّار الشمس الأصفر للتخلّص من هذا الشعور. وإذا كنتَ من ناحية أخرى تشعر بالغضب أو فرط الاهتياج، قد يكون تأمّل زُرقة البحر أفضل علاج.

ومن إحدى النقاط الجديرة بالذكر في ما يخص ممارسة التأمّل هي أنَّ بعض الأشخاص (لا سيّما أولئك المبتدئين) يقلعون عن الممارسة بسبب عدم قدرتهم على التركيز. لذلك، فخلال التأمّل عليك أن تستريح بانتظام لبرهة قصيرة لتستوعب تجربتك بالكامل.

ومن المفيد جدّاً أن تتنفّس بعمق وبانتظام لتحافظ على تركيزك وعلى المسار نفسه من التأمل.

وفي حال اعترضتك أفكار أو صور لا علاقة لها بتأمّلك، أقصها من فكرك بكل هدوء وأكمل من حيث انتهيت. فاختبار هذه الأفكار المعترضة التي تشتت فكرك هو أمر مألوف يجب تجنّبه قدر المستطاع. يجب عدم تعزيز هذه الأفكار خلال التمرين لأن من شأن ذلك إلهاءك عن التأمّل وانصراف عقلك إلى أمور أخرى. وليس بالضرورة أن تكون هذه الأفكار سلبية بكلّيتها، فقد يحتاج إليها الجسد ليخفّف من أي توتر أو ضغط نفسي كامن في أعماقه. فإذا حصل هذا الأمر معك، استرخ وتخلّص من الصور والأفكار المشتّتة واسترجع تركيزك بشكل طبيعي حتى النهاية. وستكتسب القدرة على التركيز بعيداً عن أيّ شرود كلّما انتظمت في ممارسة التأمل، وهذا من شأنه أن يخلّصك من الضغط النفسي. والآن ألقِ نظرة شاملة على تأمّلات الألوان الثمانية، واختر تأمّلاً يناسب حاجاتك الحالية ومارس هذا التمرين. من المفيد أيضاً أن تسجّل بطريقتك الخاصة تأمّلاً بطيئاً على شريط فيديو تشاهده لاحقاً، فقد يساعدك ذلك على الاسترخاء واختيار التمرين بعمق أكبر.

دليل الألوان الخاصّ بالألوان الحيّة ومفاعيلها

اللون	الشاكرا	النتائج النفسية	النتائج الفيزيولوجية
الأحمر	العجز (المؤخرة)	يحفّز التيقّظ ويضاعفه	يرفع ضغط الدم ويزيد إفراز الأدرينالين
البرتقالي	الكُظر: الغدّة التي فوق الكلية	مُفرح ومُبهج	يساعد جهاز الهضم والأيض

اللـون	الشاكـرا	النتائج النفسية	النتائج الفيزيولوجية
الأصفـر	الضفيرة الشمسية	إيجابي ومُشرق	الاضطرابات العصبية
الأخضـر	القلب	يمنح التوازن والتناغم	مشاكل القلب والصدر
الفيروزي	التوتة (الغدة الصعترية)	مُنعش ولطيف	يُعتق من الألم ويخفّف الالتهاب
الأزرق	الغدّة الدرقيّة	يمنح السلام والهدوء	يخفّف ضغط الدم ويعالج مشاكل الحلق
البنفسجي	الغدّة النخاميّة	الحب والتعاطف والكمال	يداوي ألم الشقيقة وأوجاع الرأس

اللـون	اللّباس	الديكـور	التنفّس والتصوُّر والإيحاء الفكري التوكيدي
الأحمـر	إبراز الذات، الثقة بالنفس، الانفتاح	يقلّص المساحة يوحي بالتشويق، وبالجرأة	يمنح الطاقة، والانتعاش، والشغف، والدفء، والتيقّظ، والنشاط
البرتقالي	يوحي بالتفتّح المغامرة، والحيوية	يرفع المعنويات، ويشجّع على التعبير والحوار، ويوحي بالحميميّة	يمنح الإحساس بالنشاط، والتألّق، والثقة، والعفويّة، والفكاهة
الأصفـر	يثير الانتباه، يوحي بالإشراق، والتفاؤل	يوسّع المساحة، ويوحي بالإيجابية، والإشراق	يوحي بالمجد، والوضوح، والإقناع، وحب التطوّع، والفرح، والنظام

اللـون	اللّبـاس	الـديكـور	التنفّس والتصوُّر والإيحاء الفكري التوكيدي
الأخضر	يساعد على الهدوء، ويوحي بالحذر، ويعطي الشعور بالأمان	يمنح الراحة، والحياد، والهدوء	يوحي بالحرية، والتناغم، والحماية، والتقدير، والقبول
الفيروزي	يعزّز الانتعاش، والانفتاح، وروح الشباب	يمنح التألّق، والمعنويات، والهدوء	يساعد على الوضوح، والحماسة، والقدرة على التغيّر والتجدّد، والنظافة
الأزرق	يدعم الإحساس بالقبول، والنظام، والتحفّظ، والمسالمة	يوحي بالراحة والبرودة، يوسّع المساحة	يعكس العمق، والثقة بالنفس، والاطمئنان، والصدق، والاكتفاء
البنفسجي	يوحي بالنبل، القيمة الذاتية، الترف، والتبذير	يرمز إلى الاهتمام بالروح، وإلى الشفاء، والعزاء	يرمز إلى التطهّر، والتواضع، والبساطة، والحدس، والطاقة
الأرجواني	يوحي بالرقة، والحب، والعناية	يرمز إلى الحماية، والدعم، والبحبوحة	يعكس النضوج، وحب التطوُّع، والطبيعيّة، والتعاطف، والأناقة

النار الحمراء

إنّها ليلة شتويّة باردة وأنت مستلقٍ على أريكتك المفضّلة الواقعة على يمين مدفأة تتأجج فيها النار. الأضواء خافتة والغرفة متوهّجة، وأنظارك موجَّهة إلى المدفأة أمامك. الشعلة تخفق وتتمايل مُصدرة ظلالاً مختلفة من اللون الأحمر تنعكس على لون خلفية الموقد

الأحمر القرميدي، ومع اشتداد سعير النار، يسطع الضوء المتوهّج وينعكس على وجهك. فتشعر بالدفء والراحة جرّاء الحرارة المنبعثة من الخشب المشتعل. فتُلقي جسدك المُرهق برفق على الوسادات التي تسند ظهرك وتدع جسدك يمتصّ الحرارة بكل أعضائه.

تبدو الشعلة وكأنها تتحدّث إليك داعية إياك للاقتراب منها. فتستجيب لها عبر التركيز على وسط الموقد متأملاً الطاقة والقوّة الصادرتين عنها. تنفّس بعمق وستشعر بالحيوية والنشاط، ويعتريك الذهول وأنت تتأمل تدرّج ألوان الشعلة على الشكل التالي: الأحمر الداكن، والقرمزي، والقرمزي الباهت، والقرمزي الوهّاج. ومن شدّة الوهج يبدأ قلبك بالخفقان متأثراً بالطاقة والنور المتناميّين اللّذَين يجتاحان جسدك بأسره. وهكذا تتزوّد بطاقة هائلة وإرادة قوية لعيش الحياة بملئها، وتدرك قدرتك على بثّ الدفء والحبّ والصداقة في نفوس كلّ من تلتقيهم.

غروب الشمس البرتقالي

تخيل نفسك وأنت جالس على كرسيّ على شرفة في أعلى منحدر يطلّ على البحر. ويكون ذلك في آخر أيام شهر آب حوالى الساعة السابعة والنصف مساءً والشمس تُشرف على المغيب. انظر إلى البحر واسترجع حوادث النهار. استعد فرح اللقاء بالأصدقاء الذين لم تلتق بهم منذ فترة طويلة وتذكّر مقدار الفرح والضحك اللّذين خيّما على لقائكم. استعرض وجوههم الباسمة وفرحة اللقاء مجدّداً. أمسِك في يدك مشروباً بارداً ومُنعشاً، وبعد أن ترتشفه عاود النظر إلى الأفق.

الشمس على وشك الهبوط وراء الأفق. يرتسم قرصُ برتقالي عملاق في السماء ويتحرّك ببطء شديد ليلثم البحر. وكثقب في لون السماء، يبدأ القرص بالاشتعال مُرسِلاً نوره عبر أمواج المحيط ملامساً

وجه المياه ومتلألئاً كأحجار ترصّع ثياب السهرات. فتغدو السماء مشتعلة بخطوط ذهبية ومشمشية وبرتقالية توشّيها ظلال ناعمة من الألوان المكمّلة لها، فتبرق عيناك في ظلّ توهّج أشعة الشمس الساطعة. وما إن يختفي نصف قرص الشمس خلف الأفق حتى يضرم النار في البحر باعثاً في النفوس بهجة الحياة وحيويّتها.

عاود التفكير بأصدقائك وكيف تواعدتم ساعة الرّحيل على اللقاء ثانية. عندئذٍ تكون أصوات الناس المتهافتة والصاخبة قد كفّت وحركة الأطفال وهم يلعبون ويسبحون قد انعدمت. ثمة ترقّب في الجوّ. يلفّ السكونُ المكان لفترة وجيزة، حتى أنه لو سقط حينها مسمار لكان صوت ارتطامه بالأرض ملأ الأرجاء. ها هي الكرة البرتقالية الذهبية على وشك الاختفاء وراء الأفق بعيداً عن الأنظار! ويُمحّى الوميض الأخير لتلك الكرة السماوية الضخمة. ولا يبقى سوى ذكرى تلك النار المسائية، على الأقلّ حتى مغيب اليوم التالي.

زهر دوّار الشمس الأصفر

تصوُّر أنك تتنزّه في حقل من زهر دوّار الشمس يتطاول بأعناقه إلى السماء. ويكون ساقه أخضر اللّون سميكاً وخشناً، وأوراقه صلبة تنمو بشكل متفرّع على طول الساق.

أمّا رأسه فكبير مُحاط ببَتلات صفراء ذهبيّة لامعة تلفّ المحاور المتكوّنة من شبكة تجويفات شبيهة بأقراص العسل، ومليئة بالبزور، ومغطّاة بطبقة سميكة صفراء مائلة إلى لون الخردل من الوبر الناعم المزدان بغبار الطّلع. وتكون كلّ بتلة فيه ناعمة مخمليّة الملمس. البذور طويلة ودائريّة الشكل عند الرأس. أمعِن النظر في إحدى الزهرات وتأمل تركيبها المُدهش والمتراصّ. حتماً ستنذهل من روعتها وتبتسم إعجاباً بها. الشمس وراءك ودوّارالشمس يضحك لك ويبث

فيك الروح الإيجابية والتفاؤل وها أنت تتألّق ووجهك يفيض ببسمات السعادة والابتهاج.

ثم تذكّر حادثة معيّنة في حياتك شعرتَ فيها بسعادة عارمة. إن الوقوف عند تلك اللحظة يُحضر إلى ذهنك ذكريات أخرى تحمل فرحاً مماثلاً فتضيع لبرهة في متاهات الماضي. ولكن ما يلبث طنين نحلة بالقرب منك أن يعيدك إلى الحاضر. فكّر عندئذٍ بظروفك الراهنة وابحث عن طريقة تحسّن بها وضعك. خطّط للمستقبل وكلّ ما قد يخبّئه لك وتوقّع ماذا يمكن أن يجلبه لك بعد عام واحد أو ثلاثة أو خمسة أو حتى عشرة أعوام. لكن اكتف في هذه اللحظة باختبار السعادة الناشئة عن التنزّه وسط أزهار دوّار الشمس.

لاحظ كيف أن رؤوسها المستديرة نحو الشمس تتألّق في فَلك من النور الأصفر الذهبي مشعّة الضوء على نحوٍ لا ينقطع. فهي تعلم أنها في أيّ اتّجاه تستدير ستكون مُفعمة بهذا النور. وسرعان ما يتّضح لك أيضاً أنك «تشع نوراً» مثلها هي. وأينما ذهبت تحمل معك هذا النور فتغدو أشبه بأداة لهذا النور، وهذا ما يجعلك تشعر بالسعادة والامتنان لأنك تعيش الحياة.

المرج الأخضر

تخيّل أنك تجلس عصر ذات يوم على هضبة خضراء، وأنت مُحاط بهضاب أخرى تكسوها الأشجار. النسمات تصفر صفيراً ناعماً في أذنك وتُدغدغ الأوراق التي تلمع في ضوء النهار. والسماء صافية تجتازها بعض الغيوم العابرة. تشعر بالسلام والهدوء اللذين يلفان المكان وتستمتع بهذه اللحظات بشعور بالحرية وسهولة العيش.

العشب الأخضر الحيويّ والكثيف والناعم يلامس جسدك ويلمس أعماق كيانك. تشعر بالأمل وسعادة الحياة معترفاً بجمالها

وبالأفراح التي تغدقها عليك. وحيثما تنظر ترى الأشياء متناغمة ومتوازنة. يعتريك شعور بالأمان والحماية. مهما جلبت لك الحياة من تحدّيات، ستكون مطمئناً وواثقاً من أنّ كلّ شيء سيتمّ على خير ما يُرام.

الشلال الفيروزي

أنت الآن في مِعبَر ضيّق على حافّة جبل صخريّ تتبع صوت المياه المتدفّقة التي تجري فوق صخور كبيرة وتسيل عبر الزوايا والشقوق وهي في طريقها لتوافي مياه البحر. وفيما تهبط إلى أسفل الجبل ترى فتحة في جنب الجبل تخترقها أشعة الشمس، وتتكسّر على بركة ماء عذب نقيّ. وقد جعل الشلال المواجه للفتحة المكان يضجّ حياة وحيويّة. وترى هناك طيّات متدافعة ومتناثرة من الزَّبد الأبيض الفوّار وقطرات متلألئة من المياه تسقط كحبّات الماس على سطح الماء. لن يُمحى هذا المنظر من خيالك البتّة. سيخالجك شعور بالنشاط والحيوية حتى قبل أن تلمس الماء أو تستحمّ فيه.

الإغراء لا يقاوم ويحدو بك إلى خلع ملابسك والسير في الماء بُغية اختبار اللّمسة الحريريّة التي لطاقة الفيروزي. اسبح باتّجاه الشلال ودع دفق المياه ينقيك؛ اشعر بضغط قطرات الماء وهي ترتطم بجسدك. تلمّس في كل ثانية قوّة الشفاء الذي يمنحه اللون الفيروزي الطبيعي. اسبح مجدّداً نحو ملابسك المُستلقية على الصخور وراقب كيف أنّ جسدك يخزك بسبب الطاقة التي تسربّت إليه. وعندما تصبح مستعداً لذلك ارتد ثيابك وشقّ الجبل باتّجاه البحر.

البحر الأزرق

أنت الآن على ظهر مركب مُبحر في عباب البحر. ويكون ذلك

في الصباح الباكر حوالي الساعة الخامسة أو السادسة والسماء زرقاء باهتة وصافية لا أثر للغيوم فيها. الجوّ يوحي بالسكينة والسلام. على مسافة أميالٍ وأميال من حولك ليس هنالك سواك وقاربك والسماء الزرقاء الصافية والبحر المخملي الأزرق. وهذا في الحقيقة ما يوضح رؤيتك ويجعلك ترى مُنحنى الأفق الذي يبدو كخطّ تلتقي عنده السماء بالبحر وكأنّه خطّ أزرق داكن ومتميّز يفصل الجنّة عن الأرض. البحر هادىء وساكن يوقظ الإحساس بالسلام والشفاء. وبالرغم من وجودك وحيداً فأنت تشعر بالصّلَة والانتماء إلى العالم بأسره. الحركة معدومة من حولك باستثناء تموّج المياه الناتج عن إبحار القارب الذي يشقّ المياه بهدوء عبر نسيم الصباح. تنظر مشدوهاً إلى تلك التجاعيد المتكسّرة على وجه المياه وتشعر أنّك في راحة واسترخاء تامين.

ومع شروق الشمس، تغرق السماء ببريقٍ ذهبيٍّ من الضوء المتوهّج الذي ينعكس متلألئاً على سطح البحر فيعيدك إلى الواقع.

الجبال البنفسجيّة

تخيَّل أنّك أمام أرض فسيحة وسماء واسعة، ذات مساء في نهاية فصل الصيف حوالى الساعة الثامنة. وأنت تتأمّل الفضاء مِن أعلى بناء شاهق فترى مجموعةً من الجبال البنفسجيّة المائلة إلى اللون الأرجواني وهي تنتصب بثبات ومهابة تحرس مشارف المدينة. الجوّ متلّبد بالضباب والرطوبة. عن يمينك تمتدّ الغابات الأرجوانيّة على مرمى نظرك. تزيّن قبة السّماء خطوط رماديّة وأرجوانية وبنفسجيّة وفي ظلالها ترتسم خطوط فضّية يُعجب لغموضها. وعلى طول شاطىء البحر تنتشر من جهة الشمال صخور تتألّق عليها ظلال أرجوانية بنفسجية تبرز الرمال الصفراء الذهبيّة. الهواء منعش وبارد، والريح شديدة تُنبىء بعاصفة وشيكة الهبوب.

ومع انحسار الضوء الخافت وظهور الغيوم، تكتسي السماء بالغيوم وتشتدّ الريح. ويمزّق صوت الرعد على غفلة الصمت السائد ويبدأ رذاذ المطر بالسقوط. وما يلبث المطر أن ينهمر ويغسل كلّ ما يعترض سبيله. ويستمر المطر في الهطول حتى يتوقّف فيعود الجوّ صافياً ولامعاً ومُنعشاً وقد تجدّدت الخليقة بجملتها وتبعثرت الغيوم وعاد الضوء يشعّ فوق الأرض. تتنشّق عبيراً رائعاً وتلاحظ نمو زهر الليلك على جوانب المبنى.

الغيمة الوردية الأرجوانية

أنت في نزهة بعد ظهر أحد أيّام الربيع وتعبر في ممشىً مورق يكسوه العشب المرتفع من الجانبين، تستمتع بنسيم عليل يلفك. تلاحظ من بعيد غيمة وردية اللون فتتوجّه ناحيتها. وكلّما اقتربت منها أدركت أن هذه الغيمة الأرجوانيةِ الوردية ليست إلاّ شجرة من أشجار الكرز ذات الأزهار المتفتّحة بكاملها. وكلّما دنوت من هذه الشجرة بدت لك الألوان أكثر إشراقاً وقوّة وترحيباً. تنظر فترى خطوطاً وردية فاتحة وأخرى داكنة مُشكّلة بخطوط بيضاء وفوشيا وكرزية. الأغصان محمّلة بباقات من الزهور الرقيقة العابقة بوعود الحبّ وبالرقّة واللطافة والعاطفة وتترنّح بهدوء في النسيم المُنعش والعليل.

وعندما تبلغ الشجرة تتوقّف مذهولاً وتحبس أنفاسك من شدّة الذهول، فالمنظر يوحي بالكثير ممّا لا يستطيع الكلام أن ينطق به. وإذ يقع نظرك على عالم من القطن الوردي يحيط بك تخال نفسك طفلاً يضّجع في سرير سماوي. تقف هناك مُظَلّلاً بمظلّة رائعة الجمال تتكوّن من البتلات المتساقطة بحنوٍّ في النسيم فوق رأسك وعلى كتفَيك. وتغدو الأرض تحت رجَليك كبساط من البتلات الزهرية والوردية والأرجوانية. وتعيش لحظات من الروعة والعظمة في الغيمة الوردية الأرجوانية.

الإيحاء الفكري التوكيدي بواسطة الألوان

الإيحاء الفكّري التوكيدي بواسطة الألوان ينبغي أن يعتمد على ما تحتاج إليه بحسب ما يُظهره الخيار الثالث الذي قُمت به أثناء قيامك بـ «**قراءة انعكاس الألوان**». وعلى هذا الإيحاء التوكيدي أن يستند إلى هذا اللون بالذات.

الإيحاء التوكيدي هو فكرة واعية وإيجابيّة نُدخلها بانتظام إلى عقلنا الواعي ويكون لها أثر مُحدَّد نرغب بتحقيقه. ومع إدخال هذه الفكرة بشكل متكرّر إلى عقلنا نستطيع أن نؤثّر فيه ليجذب أو يخلق ما نريده. تُستخدَم هذه الطريقة لتعزيز الأفكار الجيّدة الهادفة إلى مساعٍ حسنة، وكذلك بإمكاننا اعتمادها بصورة غير إرادية للتشبث بأفكارٍ سيّئة عن أنفسنا أو عن الآخرين.

ثمة وسائل جمّة لاستخدام الإيحاء التوكيدي بطريقة واعية وإيجابية. تقضي إحدى الوسائل المقبولة بتدوين الأفكار السلبيّة بأسلوب إيجابي وسنعرض لك كيفية القيام بذلك مستخدمين طاقة الألوان. فلكلّ لون القدرة على تعزيز قناعاتنا عبر طاقة خاصّة تصدر عنه، وسنوافيك ببضعة أمثلة توضيحيّة. عليك أن تحدّد اللون وأن تربطه بالإيحاء التوكيدي الذي تريده، بواسطة كلمة من هذه الكلمات الثلاثة: «في» أو «بواسطة» أو «مع». ومن المفيد أيضاً أن تُدرج اسمك في إعلان هذا الإيحاء التوكيدي: «أنا، فلانة» أو «أنا، فلان»... في ما يلي مسرد يساعدك على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. إبدأ بالتركيز على اللون الثالث الذي فضّلته في «**قراءة انعكاس الألوان**» ثم اختَر كلمة محدّدة أو مجموعة كلمات من المسرد الخاصّ بالإيحاء الفكري التوكيدي بواسطة الألوان. وعلى هذه الكلمات أن تكون ذات صلة واضحة بالهدف الذي رسمَته لك وباللون الموافق له. ولكي تتأكّد من أن الكلمة التي ستختارها تعكس لونك

لمفضّل الثالث، اطّلع على الخصائص الواردة في القسم التفسيري من لفصل الأوّل والقسم الذي يتناول خصائص الألوان المحفّزة والمحبطة من الفصل الثاني. وإذا لم تجد الكلمة المناسبة التي تصف فكرتك لسلبية في هذا المسرد، أضف إليه كلمة (أو كلمات) جديدة وأرفقها ما يقابلها من خصائص إيجابية.

مسرد خاص بتوكيد الألوان

اللـون الأحمـر		اللـون البرتقالـي	
خصائص سلبية	خصائص إيجابية	خصائص سلبية	خصائص إيجابية
بارد	دافىء	بليد	متحمّس
ضعيف	قوي	كئيب	فرِح
غاضب	صبور	مثبط للعزيمة	حيوي
مُنهك	حيوي	جبان	شجاع
ذو إرادة ضعيفة	ذو إرادة صلبة	كثير التفكير	عفوي
متعجرف	ودود	منعزل	اجتماعي
نظري	عملي	مَهيب	مرح
عديم الإحساس	شغوف	خائر القوى	نشيط
خاضع	حازم	ميّال إلى التحطيم	ميال إلى البناء
خمول	نشيط	خائف	واثق
تابع	مُبادِر	متحفّظ	مندفع
غير مبالٍ	مندفع	متردّد	مصمِّم

اللـون الأصفـر		اللـون الأخضـر	
خصائص سلبية	خصائص إيجابية	خصائص سلبية	خصائص إيجابية
غير عقلاني	عقلاني	غير متوازن	متوازن
غير منطقي	منطقي	فعّال في عمله	غير فعّال
غبي	ذكي	غير منتظم	منهجي
ثقيل	خفيف	ظالم	عادل
متشائم	متفائل	ناكر للجميل	حافظ للجميل
متلعثم	متكلّم	كاذب	صادق
غامض	واضح	مشوّش	واضح الرؤية
شرّير	خيِّر	مخيف	حمائي
حقود	مُتسامح	أناني	سخيّ
مقيّد	حرّ	حزين	سعيد
فوضوي	منظّم	عديم الشعور بالأمان	يشعر بالأمان
غيور	راضٍ	متوتر	واثق بنفسه
اللـون الفيـروزي		اللـون الأزرق	
باهت	مُشرق	خصامي	مسالم
يتصرّف كالعجائز	يملك حيوية الشباب	متشنّج	مطْمَئِن
خياله ضعيف	خياله خصب	ناشط	بليد
متوتر	هادىء	مرتاب	واثق
مقيّد	متكيّف	مضلِّل	صادق
سام	نظيف	لا يمكن الاعتماد عليه	يمكن الاعتماد عليه
قاسٍ	حسّاس	منعزل	منسجم مع الآخرين
متصلّب	مرن	متهرّب	متقبّل

مثبّط للعزيمة	مشجّع	متصلب	مطواع
مشوش	صافي الذهن	متملص	متحمّل للمسؤولية
متردّد	واثق	مكتئب	فرح
فاشل	ناجح	مهوّل	مطَمئِن
اللـون البنفسجـي		**اللـون الأرجوانـي**	
خصائص سلبية	**خصائص إيجابية**	**خصائص سلبية**	**خصائص إيجابية**
وحيد	مشارِك	سمج	لطيف
تافه	قيّم	مشاكس	مساند
ذليل	مُبجّل	أناني	مُراع للآخرين
محلّل	حدسي	معاناة	ارتياح
مُنكِر	معترِف	بلا رحمة	رحوم
مستتر	مكشوف	غير ناضج	ناضج
غير جذّاب	جميل	غير مُحبّ	مُحبّ
متمسكن	فخور	مُصطنَع	طبيعي
مُعقّد	منفتح	غير خدوم	خدوم
هشّ	منيع	مُتعجرف	بسيط
مُحتقر	مثير للإعجاب	ذليل	عظيم
مزهو بنفسه	متواضـع	عنيد	مـرن

كيف نحضّر إيحاءً فكرياً توكيدياً بواسطة الألوان

ركّز على اللون الثالث الذي قمت باختياره في «**قراءة انعكاس الألوان**». يعكس هذا اللون تطلّعاتنا الواعية نحو المستقبل وبعضاً من حاجاتنا الدفينة. ولتوضيح كيفيّة عمل هذه الطريقة نورد مثالاً عنه، «بول» الذي قصدنا لإجراء «**قراءة انعكاس الألوان**» وقع خياره الأوّل على اللون الأخضر، والثاني على اللون الأصفر، والثالث على اللون

الفيروزي، واستناداً إلى هذه الألوان أعطيناه الخطوات الأساسيّة الأربعة التي تمهّد لتحضير إيحاء فكري توكيدي بواسطة اللون.

1 ـ انطلاقاً من تحليل اللون الثالث (الفيروزي) وتأثيراته، اقترحنا على «بول» تدوين كلّ أفكاره السلبية حول أهدافه المباشَرة. وهي تُختَصَر بشكل أساسي بالتشوّش أولاً والتردّد ثانياً.

2 ـ للاطّلاع على الخصائص الإيجابيّة أو السلبية المتعلّقة بكل لون، راجع المسرد الخاصّ بتوكيد الألوان الواردة في الصفحة 185.

3 ـ الآن دوِّن بدون أيّ تفكير أو توانٍ، الخصائص المعاكسة الإيجابية. وقد اختار «بول» كلاً من الوضوح والثقة.

4 ـ استناداً إلى هذه الخصائص الإيجابيّة، اكتب عبارة خاصة تستعملها للإيحاء الفكري التوكيدي. وقد كتب «بول» العبارة التالية: «أنا، «بول»، أسلك طريقاً واضح المعالم في حياتي وأنا واثق من الطريق التي اخترتها بواسطة اللون الفيروزي».

5 ـ بعد تدوين هذه العبارة والتأكّد من أنها تصف حالك، كرّرها مرّاتٍ عديدة وأنت **تتصوّر** اللّون الذي اخترته.

6 ـ نوصيك بتكرار عبارتك لمدّة لا تقلّ عن خمس دقائق مرّتين في اليوم، الأولى عند النهوض من النوم والأخرى قبل النوم. ويمكنك تكرارها في أوقات مختلفة من النهار. ومن الأفضل كتابتها على بطاقة ملوّنة باللون المناسب وصغيرة الحجم لتحملها أينما ذهبت أو تضعها في مكان تشاهده باستمرار.

نماذج عن عبارة توكيد بواسطة الألوان

في ما يلي نماذج أخرى عن عبارات توكيد بواسطة الألوان من

شأنها أن تساعدك على كتابة عبارة خاصّة بك.

اللون الأحمر

«كل يوم، أنا...، أشعر بالحيويّة بفضل اللون الأحمر».

«أنا، ...، أتّصف بالروح العملية والقدرة على تحمّل المسؤولية بفضل القوة والطاقة اللّتين يمنحني إيّاهما اللون الأحمر».

«أنا، ...، اختبر بواسطة اللون الأحمر ثقة أكبر بنفسي».

«بواسطة اللون الأحمر، أنا، ...، أشعر بجسدي يتزوّد بالحيوية والقوة».

اللون البرتقالي

«أنا، ...، أكتسب عفوية مع اللون البرتقالي».

«بواسطة اللون البرتقالي، أنا، ...، أكتسب ثقة أكبر».

«عندما أرتدي اللون البرتقالي، استمتع، أنا...، بالحياة الاجتماعية والعلاقات العامة».

«عبر اللون البرتقالي، أمتلىء، أنا...، بالبهجة والحبور».

اللون الأصفر

«كلّ يوم، أنا...، أصبح أكثر ذكاءً وقدرةً على التعبير عن ذاتي بفضل اللون الأصفر».

«أنا، ...، أجد سهولة في التمتّع بالتفاؤل عبر اللون الأصفر».

«كل يوم، أدرك، أنا...، أن حياتي قد أصبحت منظّمة ومرضية عبر اللون الأصفر».

«أنا، ...، مُفعَم بالضياء والسعادة بفضل اللون الأصفر».

اللون الأخضر

«بفضل اللون الأخضر، لا أجد، أنا. . .، أيّ صعوبة في التعبير عن مشاعري».

«مع اللون الأخضر، أشعر، أنا. . .، بالأمان والحماية».

«أستطيع الآن، أنا. . .، أن أشعر بالقدرة على التركيز والتوازن في كلّ الظروف بفضل اللون الأخضر».

«عبر اللون الأخضر، أختبر، أنا. . .، المزيد من الفعالية والمنهجية في حياتي».

اللون الفيروزي

«أنا، . . .، أشعر بالشباب والصحّة بفعل اللون الفيروزي».

«يمنح اللون الفيروزي قدرة على التغيير. وأنا، أشعر بالدعم والرفعة بتأثير من هذا اللون».

«بفضل اللون الفيروزي، اكتسبت، أنا. . .، المزيد من القدرة على الإبداع والخيال في عملي».

«بفعل اللون الفيروزي، أصبحت، أنا. . .، أكثر إدراكاً لقدرتي على بث الفرح ومد يد المساعدة للآخرين».

اللون الأزرق

«عبر اللون الأزرق، أنعم، أنا. . .، بسلام واطمئنان في حياتي».

«أجد، أنا. . .، أنّ قوّتي تكمن في التعبير الشفهي وذلك بمساعدة اللون الأزرق».

«بفضل اللون الأزرق، أصبحت، أنا. . .، أكثر صدقاً مع نفسي ومع الآخرين».

«عبر اللون الأزرق، أشعر، أنا. . .، بالدّعم بفضل شخصيّتي المرنة وإمكانية الاعتماد عليّ في الحياة».

اللون البنفسجي

«بتأثير من اللون البنفسجي، أستحقّ، أنا. . .، الاعتراف بقيمتي وتقدير أعمالي واحترام الآخرين».

«أتعرّف، أنا. . .، على مواهبي الفنيّة وعلى قدرتي على الإبداع عبر اللون البنفسجي».

«عبر اللون البنفسجي، أنعم، أنا. . .، بالقوة الروحية نتيجة اختبار التواضع والبساطة في الحياة».

اللون الأرجواني

«تعلّمت، أنا. . .، أنني أستحق أن آخذ من الآخرين تماماً كما أعطيهم وذلك بواسطة اللون الأرجواني».

«كل يوم، أصبح، أنا. . .، أكثر قدرة على العطاء والكرم عبر اللون الأرجواني».

«بواسطة اللون الأرجواني، أنا. . .، أحبّ ذاتي وأدع الآخرين يحبّونني».

«أنا، . . .، أقدّم الدعم وأظهر اللطافة حيث تدعو الحاجة بمساعدة اللون الأرجواني».

تقنية الألوان المبدعة

أتت تقنية الألوان المبدعة نتيجة العمل على **«الألوان الحيّة»**.

وهي طريقة ممتازة تعمل من خلال تقنيّتي **تصوّر الألوان** و«**قراءة انعكاس الألوان**». فبعد أن تمارس تقنيّات **تنفّس الألوان وتصوّرها والإيحاء الفكري التوكيدي بواسطتها**، كلاً على حدى، بإمكانك تطبيقها مجتمعةً وبالترتيب ذاته بشكل تصبح معه العملّية بكاملها أكثر تركيزاً وقوّة. قد يبدو الأمر مُربّكاً في البداية ولكن سرعان ما يصبح تطبيقه أسهل مع الممارسة. وأكثر ما ينجح دمج هذه التقنيات عندما يكون اللون الثالث مكمِّلاً للون الثاني. كما يمكن لهذه التقنية أن تنجح عندما ترتكز على اللون الثالث بمفرده.

في ما يلي ملّخص عن الخطوات الواجب القيام بها:

1 ـ ركّز على اللون الذي قمت باختياره في المقام الثالث.

2 ـ باشر التمرين بالتنفّس الطبيعي والاسترخاء لبضع دقائق.

3 ـ ابدأ بالتنفّس العميق واشعر بالطاقة الصادرة عن اللون الثالث.

4 ـ بعد مضيّ دقائق معدودة، قُم **بتصوّر** الألوان فيما تستمرّ في التنفّس العميق وفي التركيز على طاقة اللون الثالث وذلك لمدّة عشر دقائق.

5 ـ بعد أن تكون قد اخترت ودونت مُسبقاً **عبارتك الخاصة** للإيحاء الفكري التوكيدي بواسطة اللون، كررها إمّا بصمت أو بصوت عالٍ عندما تُشرف على نهاية التمرين.

6 ـ نظّم إيقاع تنفسّك مع تكرار **العبارة الإيحائية** ليأتي منسجماً مع تدفّق الصور في مخيّلتك ولا تنسَ تحسُس الطاقة الصادرة عن الألوان في كلّ لحظة. تابع هذا التمرين لبضع دقائق ثم استرخِ.

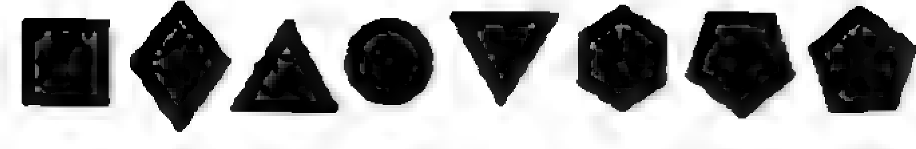
إن الوقت الكافي لممارسة تقنيات **الألوان مجتمعة** يستغرق حوالى عشرين دقيقة.

تتم تقنية الألوان المبدعة على مرحلتين: داخلية وخارجية. تستخدم المرحلة الداخلية الطاقة الصادرة عن اللون الثالث عبر تقنيات تنفّس الألوان وتصوّرها والإيحاء الفكري بواسطتها. وتقضي المرحلة الخارجية باستخدام اللون الثالث لدى رؤيته في المحيط. فهذا يساعدك على جعل هذا التمرين أكثر واقعية وحيوية كما يجعله عملياً أكثر. قم بهذا التمرين متى كانت ظروفك مناسبة له.

كلّما رأيت من حولك اللّون الذي ارتكزت عليه **عبارة الإيحاء التوكيدي**، تتذكّر محتوى هذه العبارة مما يدفعك إلى تكرارها على نحوٍ غير إراديّ. مارس هذا التمرين بانتظام وسيأتي الوقت الذي لا تحتاج فيه بعد ذلك إلى نُطق الكلمات بل بالأحرى تصلك الرسالة بصورة تلقائية. وإذا ما قمت بملاحظة اللون بمفرده بشكل متواتر وبقراءة الرسالة التي يحملها إليك، تنطبع الأفكار الإيجابية في ذهنك ويصبح تحقيق هدفك أقرب إلى الواقع. إن اللّجوء إلى هذه الطريقة **بالتوكيد** يساعدك على تحديد احتياجاتك الخاصّة وكيفيّة العمل على تلبيتها، كما يوقظ فيك إدراكك لعالم الألوان.

افتكر كم من المرّات يتسنّى لك، بواسطة هذه التقنية، أن تتلمّس الشفاء وأن تشحن حياتك **بالطاقة الإبداعية** بواسطة الألوان. فمثلاً يعمد الأشخاص الذين يختارون اللون الأزرق ثالثاً إلى تذكّر عبارة **التوكيد** الخاصّة بهم في كلّ مرة يصادفون فيها زهرة زرقاء أو لباساً أو أي صورة أو أيّ شيء لونه أزرق. كلّ ما هو أزرق كفيل بتذكيرهم! لذا أنصُب أمام عينيَك الأهداف التي رسمتَها واستخدم **الطاقة الإبداعية** الصادرة عن الألوان في سبيل هذه الأهداف.

الفصل الثامن



العلاج بالألوان

قبل الانتقال مباشرةً إلى موضوع **العلاج بالألوان** وكيفية استخدامه، لا بدّ من الإشارة إلى بعض نواحي الضوء المادّية على كلٍّ من الإنسان والنبات.

تأثيرات النور واللون

الشمس هي مصدر كلّ نور. وَيكون نور الشمس مليئاً بالطاقة الإلكترومغنطيسية، وهو ينتقل بسرعة 186,000 ميل في الثانية ولكن على تردّدات مختلفة على طول موجات مختلفة. الشمس هي النجم الأقرب إلى كوكبنا الأرض، ودورها الرئيسي هو تزويدنا بكميّات هائلة من الطاقة الإلكترومغنطيسية التي من شأنها أن تغذّي جميع الكائنات الحيّة وتمدّها بأسباب الحياة.

في العام 1895، اكتشف «ك. فلامّاريون» أن اللّون الأحمر هو الأفضل لنموّ النباتات. وأشار إلى أنّ النباتات التي تتعرّض للضوء الأحمر أو البرتقالي تُنتج شتولاً أطول مع أوراق أرقّ إذا ما قورنت بالنباتات التي تتعرّض للّون الأزرق والتي لا تنمو بشكل سليم.

وكما أن نقص النور يؤدّي إلى سوء نموّ النباتات والبشر، فالتعرّض المفرط للنور القويّ يسبّب بدوره نتائج مضادّة. فقد ثبُت أن

الموجات الطويلة من الأشعة ما تحت الحمراء والموجات القصيرة من الأشعة ما فوق البنفسجيّة هي ضارّة وتقضي لا مُحال على حياة النباتات. بيد أن لهذه الأشعة نفسها قيمة علاجيّة لدى الكائنات البشرية. لِمَ تملك هذه الأشعة تأثيرات مختلفة على النباتات وعلى البشر؟ ينقصنا المزيد من الأبحاث لتحديد الدور القيِّم الذي يمكن أن يضطلع به اللون في مستقبل الطبّ كطريقة أساسية من طرق العلاج.

وممّا لا شكّ فيه أن الجسم البشري يتجاوب مع النور. يرفع الضوء الصادر عن الأشعة ما تحت الحمراء حرارة الجسد، وهو يستخدم في علاج الآلام العصبية. كما يساعد الضوء الصادر عن الأشعة ما فوق البنفسجية في المحافظة على صحّة البشرة ويُعتبَر مصدراً أساسياً لإنتاج الفيتامين «D» في الجسم، إضافة إلى دوره الفعّال في القضاء على الجراثيم. لكن التعرّض المفرط لهذه الأشعّة يسبّب، في حالات قصوى، أوراماً خبيثة في البشرة. وإذا أتى ضرر هذه الأشعة أخف وطأة، فهي تتسبّب بظهور التجاعيد وظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

كيف نرى اللون والضوء

تتحدّد الطريقة التي يرى بها البشر العالم بشكل جزئي من خلال آلية عمل العين. أمّا مجموعة الألوان التي بوسعنا رؤيتها فتتعلّق في جزء منها بالخصائص الكيميائية التي تتمتّع بها بعض صبغيّات الشبكيّة.

تحوي الشبكيّة خلايا خاصّة لامتصاص الضوء تُدعى القضبان «rods» والمخاريط «cones»، وقد اتّخذت هذه الأسماء لأنها تشبه القضبان والأشكال المخروطية. وتقوم هذه الخلايا بتحويل المشاهد التي نراها إلى موجات دمَاغيّة كهربائية. ثمة ثلاثة أنواع من

المخاريط: المخاريط التي تتعرّف على اللون الأحمر، والمخاريط التي تتعرّف على اللون الأزرق، والمخاريط التي تتعرّف على اللون الأخضر. وكلّ الألوان الأخرى التي نراها تتكوّن من هذه الألوان الأساسية الثلاث. وعندما يستقبل العقل الموجات الكهربائية، يضيف العقل حكمه وإدراكه على ما تلقاه و«رآه».

إنَّ الاختبارات الحاصلة في الفترة الممتدّة بين الخمسينيّات والسبعينيّات والمرتكزة على استخدام أنوار خاصة قرب الأسرّة لتقصير مدة الحيض وتنظيمه، تقترح أنه بإمكاننا استخدام الضوء لمعالجة مشاكل العقم، وللمساعدة على منع الحمل، والمساعدة في معالجة العديد من اضطرابات الغدد الصمّاء.

وهكذا فإن للضوء وللون قيمة «غذائية» تمدّنا بالعناصر الأساسيّة لتغذية أجسادنا وإبقائها على قيد الحياة. كما يملكان القدرة على إحداث تغييرات كيميائية دقيقة داخل الجسم مما يساعد في عملية الشفاء من بعض الأمراض.

النور ليس حكراً على العين فقط

يدخل الضوء إلى الجسد عبر قناتين: العينان والبشرة. يُنتج عمل الضوء على البشرة مادة الميلانين Melanin المسؤولة عن تخزين الفيتامين «D» ومدّ الجسم به. يدخل الفيتامين «D» مجرى الدم ويصل إلى الرئتين والكبد حيث يلعب دوراً أساسياً في امتصاص الكالسيوم من الغذاء؛ ويُستخدم الكالسيوم بدوره في ترميم العظام والأسنان.

ثمة توعّك يُعرف بالاكتئاب الموسمي، وهو يصيب ملايين البشر حول العالم. عوارضه هي التالية: الكآبة والانعزال الاجتماعي، والتعب، وكثرة النوم، وقلّة النشاط الجنسي، والنقص في التركيز،

وتراجع عام في الأداء الفكري، وأوجاع الرأس، وغالباً ما تقترن هذه العوارض بالحاجة الملّحة إلى تناول الحلويات والمعجنات. ويتسبّب في ظهور هذا المرض نقص ضوء الشمس، وهو يُعرف عادةً بمرض «كآبة الشتاء» إذ تحدث هذه العوارض بشكل عام في الفترة الممتدّة بين منتصف الخريف والربيع.

إذا كنت في موسم الشتاء وتشعر بالإحباط وبعدم الاكتراث بالنشاطات الاجتماعية، فأنتَ تعاني على الأرجح من بعض عوارض الاكتئاب الموسمي. فاسعَ إلى قضاء أكبر قدر من وقتك خارج المنزل وإلى التنزه يومياً وإلى ممارسة التمارين الرياضية الخارجيّة كالعدو والركض. واجعل المكتب الذي تعمل عليه قريباً من النافذة، ولتكن حجرة الدراسة أو القراءة في أكثر غرف المنزل عرضة للشمس. واختر بيتاً تكثر فيه النوافذ، وشذب أغصان الأشجار المحيطة بمنزلك، لتكون على مستوى منخفض من العلوّ، ولا تعلق الستائر على الشبابيك. إذا كنتَ تعاني من هذه الحالة، ولديك إمكانيات مادية جيدة، خُذ عطلة شتوية في مكان يكون الطقس فيه مشمساً.

وكحلّ بديل، صُمّمت أنواع مختلفة من الأدوات والمصابيح الكهربائية التي تولّد ضوءاً طبيعيّاً بطريقة اصطناعية لتقضي على مثل هذه الاضطرابات. وتعتمد هذه الأدوات على الأنابيب المشعّة Fluorescent التي تعكس تدرّجاً طيفياً متوازناً من الضوء الطبيعي.

وتعوّض هذه الأدوات، بفضل تأثيرها، عن النقص في التعرّض لنور الشمس. فيجلس المرضى لستّ ساعات يومياً أمام صناديق خاصّة تبعث كميّات هائلة من الأضواء تساعدهم على تخفيف معاناتهم.

وقد سُجلّت حالة مثيرة للاهتمام في صحيفة وطنيّة بريطانية في العام 1986 عن كاتِبة في مطلع عقدها الثالث لها ولدان صغيران،

وتعاني من عوارض الاكتئاب الموسمي. تلقت هذه السيدة جلسات، تعرّضت أثناءها لضوء طبيعي تبلغ شدّة لمعانه خمسة أضعاف أضواء الإنارة المنزلية العادية، وذلك عدة ساعات في الصباح والمساء. وأتت النتيجة مفاجئة. فقد أفادت: «بعد أيام قليلة، استجمعت قواي وأنجزت وأنا تحت الأضواء مقالاً لم أكن أعلم كيف أبدأه. حتى أنّني شعرت بالنفور من قالب حلوى كبير مغطّى بالشوكولا مُصوَّر على غلاف مجلّة. وكان التغيّر جذرياً لدرجة أنني شعرت بأنَّ أحداً قد أعطاني مادة تعمل كمحوّل كيميائي».

الأنابيب المشعة Fluorescent تأتي على نوعَين: النوع الدافىء (الأحمر) والنوع البارد (الأزرق). يُصدر النوع الدافىء ضوءاً يميل إلى الاصفرار، أمّا النوع البارد فيُعطي ضوءاً أزرقَ يميل إلى الابيضاض. وقد ربطت الدراسات الحديثة هذا النوع من الإنارة بالعديد من الاضطرابات الصحيّة لا سيّما جرّاء التعرّض المُفرط له. وإلى جانب الخلل في توازنه الطيفي وخفقانه الدائم يمكن لهذا النوع من الإضاءة أن يعرضنا للإصابة بالضغط النفسي، وأوجاع الرأس، والتعب، والنزَق، وعدم القدرة على التركيز، والغثيان. فمَن اخترعَه لم يقصد استخدامه بالقدر الذي يتمّ به الآن، لا بل أوحى بأن التعرّض له لفترات طويلة غير آمِن. وقد رُوِّج له بهذه السرعة بسبب الحاجة إلى الكهرباء بكلفة زهيدة أثناء الحرب العالميّة الأخيرة.

تمّ مؤخراً تطوير المصباح الكهربائي المنزلي العادي إلى مصباح يعطي نور نهار طبيعي. فيقوم زجاجه الملوّن باللون الأزرق الطبيعي بتصفية فائض الضوء الأحمر الذي يتميز به بشكل أساسي المصباح الكهربائي المنزلي العادي. ومن المتوقَّع أن يقوم هذا المصباح المتطوِّر بزيادة اليقظة والتركيز لدى المرء، وبتخفيف إجهاد العين والضغط النفسي وأوجاع الرأس والكآبة. وقد وجد الناس هذا النوع

الجديد من الإضاءة أخفّ وقعاً على العين وأكثر راحة لها، كما يبدو أنه مفيد جداً للنباتات كما للبشر.

الضوء الملوَّن

أن تخضع نفسك للأضواء الشديدة التلوين يعني أن تدخل أوّلاً إلى عالم **العلاج بالألوان** الذي لن تتمكّن من الولوج إليه بدون إشراف خبير ماهر. يعدّ الضوء الملوّن إحدى أبرز الوسائل القويَّة التي تستخدم اللّون للتأثير على كامل الجسد عن طريق الجهاز العصبي. تستخدم الألوان الحيّة ألواناً محدّدة بقوة مختلفة كل مرة تِبعاً للمشاكل الجسدية والعاطفية المختلفة وذلك للتعويض عن نقص الطاقة الصادرة عن الألوان في الجسم، ولكي نعالج مَن يعاني من اختلال توازن الطاقة لديه، نلجأ إلى تحديد قوة الضوء التي يحتاج إليها إضافة إلى المدّة التي عليه أن يتعرّض خلالها له. فسوء استخدام الأضواء الملّونة يودي بنا إلى نتائج عكسيّة.

كما أن التعرّض لمجموعة عشوائية من ألوان **التدرّج الطيفي** يخلّف بحسب رأينا الشعور بالدُّوار والغثيان والتوتّر. فتَوَخّوا إذاً الحذر لدى استخدام الأضواء الملوّنة.

وقد قام عالِم أميركي اسمه «روبرت جيرارا» ببحث كبير درس فيه تأثير اللون والضوء على الإنسان. فأجرى في العام 1932 اختباراً على المساجين مُستخدماً أضواءاً ملوّنة. عرّضهم أوّلاً للّون الأحمر وكان أن شعروا بالتعب والاضطراب والعدائية في التصرّف. فأفاد في تقريره أن اللون الأحمر يولِّد شعوراً بالقلق ويُسَرِّع وتيرة نبضات القلب والتنفّس وعمل العضلات. وقد شهد السجناء عامّةً ازدياداً في النشاط العقليّ والجسديّ. ومن ناحية أخرى كان للّون الأزرق تأثير مهدئ ومطمئن. فبعكس اللون الأحمر، ولَّد اللون الأزرق شعوراً بالسّكون

والاسترخاء. أمّا من الناحية الجسدية، فقد انخفض ضغط الدم وخف عمل العضلات وهدأت وتيرة التنفّس.

نعتمد في عملنا على الأضواء الملوّنة لمعالجة حالات الإمساك، وداء الصَّدف الجلدي، وقروح المعدة، ومشاكل البروستات، وضغط الدم المرتفع أو المنخفض، ومشاكل العين المختلفة وصعوبة التنفّس، واضطرابات الأمعاء، والضغط النفسي، وفقر الدم، والتهاب الحنجرة، وغيرها من الأمراض الجسدية. كما يساعدنا هذا العمل أيضاً على حلّ المشاكل النفسية الناتجة عن عدم الثقة بالنفس، والفشل في العلاقات الاجتماعية، والمشاكل الجنسية، وشتّى أنواع الرُّهاب.

ولاستخدام الأضواء الملوّنة بطريقة فعّالة وناجحة في معالجة المشاكل الجسدية أو النفسية، عليك بإتقان مبادىء العلاج بالألوان.

ما هو العلاج بالألوان؟

العلاج بالألوان هو فنّ يقضي بإعادة إدخال **تدرّجات الألوان** الصادرة عن مختلف ألوان الطيف إلى جسم الإنسان لتمنحه الصحّة والتوازن والسعادة. وتقوم حقول الطاقة التي تحيط الجسد (**مثلاً الأورا**) بامتصاص ذبذبات الألوان. كما يتمّ امتصاص هذه الذبذبات أيضاً عن طريق العينَين والبشرة ومراكز القوّة (**مثلاً الشاكرا**) التابعة لجهاز الغدد الصمّاء. ويسمح تنظيم دخول وخروج هذه الألوان إلى هذه الحقول والمراكز بإعادة الحيوية والعمل والصحة إلى كلّ عضو من أعضاء الجسد وإلى نظيره الأثيري. ويساعد العلاج بالألوان على إحلال التناغم ما بين الجسد والعقل والمشاعر. ومن شأن هذا التناغم أن يحقّق نمو الشخصية والنمو الروحي على السّواء.

مبادىء العلاج بالألوان

تبدو مبادىء العلاج بالألوان بسيطة للوهلة الأولى. فيظنّ معظم

البشر أنهم إذا ما تمكّنوا من فهم معاني الألوان الإيجابية والسلبية ومن الشعور بالقدرة على ربط هذه الخصائص بمراكز **الشاكرا** التي تمتصها، يصبحون قادرين على ممارسة هذا العلاج. لكن ذلك غير صحيح أبداً، إذ من الضروري التآلف مع كلّ لون أي بعبارة أخرى عليكم معرفة عمل كلّ لون على كافة الأصعدة الجسدية والعاطفية والعقلية. وهذا ما يساعدكم على إرساء أحد أهمّ الأسس التي يرتكز عليها أيّ عمل يتعلّق بالألوان قد تقومون به في المستقبل. ولكن لا تكفي هذه المعلومات لوحدها لحدوث الشفاء أو لإتقان علم الألوان. وينبغي ألا تشكّل انطلاقة لنا لوصف أيّ علاج للآخرين، فلكل شخص فرادته. وبما أن حاجات البشر متفاوتة، فإن وصف الألوان لهم وإرشادهم يجب أن يتمّا بما يتوافق مع حاجاتهم الخاصّة.

كيف يمكن تطبيق العلاج بالألوان؟

قد تكون أكثر الطرق سهولة في تلقّي مجموعة الألوان الكاملة من التدرّج الطيفي هي بالتعرّض لضوء الشمس الطبيعي على غرار اليونانيّين والمصريّين القدماء. ولسوء الحظ، ليس من الممكن دائماً تلقّي الأشعة العلاجية من الشمس حينما نشاء أو وقتما نحتاج إليها؛ ولهذا السبب أُنشئت أدوات العلاج **بالألوان**. وبإمكان هذه الأدوات عزل أشعّة من لون معين من **التدرّج الطيفي**، كما بإمكانها إرسال الأشعة على كامل الجسد أو على منطقة معيّنة منه.

يُمكن تطبيق **العلاج بالألوان** على الجسد بطريقة مادّية عبر تعريضه للأضواء الملوّنة الاصطناعية المنبعثة من أدوات **العلاج بالألوان** المُعدّة خصيصاً لهذا الغرض. نذكر من هذه الأدوات وحدة الضوء الملوّن البلّورية وهي من صنع مركز «**الألوان الحيّة**». وهي أداة محمولة يبلغ ارتفاعها عشرين إنشاً وعرضها عشرين إنشاً وعمقها اثني عشر إنشاً، وهي تستخدم فلترات للألوان كافة. يمكن أن تستخدم

فيها فلترات مصنوعة من الزجاج المضغوط أو من البلاستيك والتي يكثر استخدامها عادة في المسارح. كما بوسعها إرسال الأضواء الملوّنة عبر بلوَرة واسعة. وتقدّم خياراً واسعاً من مقادير الضوء التي تبثّها، وهي تعمل بواسطة جهاز للتحكم.

يأخذ العلاج بالألوان أشكالاً أخرى كعرض الألوان ذهنياً، والتأمّل، وتقنيّات الإيحاء **كالتصوّر والإيحاء الفكري التوكيدي**. ويبدو أن هذه الطرق في استخدام الألوان تحرك طاقاتنا الشفائية المتأصّلة والمُبدعة، وتكشف عن نورنا الداخلي والطاقات الكونية المحيطة بنا.

كلٌّ واحد منّا معرّض بشكل ثابت وغير متناهٍ للطاقة المنبعثة من الأرض والكون. ولكوننا بشر نتمتّع بالذكاء والإدراك، نستطيع أن نتعلّم كيفية استخدام هذه الطاقة لأهداف إيجابية عبر ممارستنا المنتظمة لتمارين التأمّل الهادئة. وسندرك سريعاً أنَّ القدرة على الشفاء تكمن في داخلنا وأن هذه القوّة التي تسكن فينا معطّلة. وما يسبّب ذلك عادةً هو بحثنا عن حلول لمشاكلنا خارج ذواتنا بدل الولوج إلى أعماقنا. فنفشل في التعرّف على طاقة الشفاء التي تكمن فينا، كما يستخفّ العديد منّا، بسبب انشغالاته الكثيرة، بالقوّة والقدرة المتأصّلتين فينا. إن استخدام هذه الطاقة والقوّة بشكل بنّاء يعني أن نملك القدرة على التخفيف من مشاكلنا الصحية والأمراض إلى حدّ كبير وأن نستخدمها كعلاج وقائي. تعرّفنا في الفصل السابق على بعض المبادىء المتعلّقة بالتقنيّات المذكورة أعلاه، والتي تتناول قضيّتَي النور الداخلي والشفاء الذاتي.

يرتكز هذا الكتاب بشكل خاص على عملية «**قراءة انعكاس الألوان**»، ويلقي الضوء على كيفيّة تأثير الألوان على مشاعرنا. في العام 1987، اعتمد مركز «الألوان الحيّة» عبارة «**الاستشارة بالألوان**» لوصف عملية تطبيق تقنية «**قراءة انعكاس الألوان**» وتقديم استشارات

معمَّقة مبنيّة على المشاكل الأساسية التي تبرز أثناء التحليل. ترتكز **الاستشارة بالألوان** على هذه النقاط بشكل مستقلّ كما أنها تأخذ بعين الاعتبار الوضع العام للمريض.

وهناك العديد من الطرق الأخرى لتطبيق العلاج بالألوان ويرد بعضها في هذا الكتاب. نذكر من هذه الطرق التمارين المذكورة، والطعام، والأحجار الكريمة والبلّورات. وهي أشكال عمليّة يمكنك تطبيقها كلّ يوم لإضفاء مزيد من الألوان على حياتك.

شهادة حياة

قصدت «سالي» منذ عامَين مركز «الألوان الحيّة» لتتلقى **علاجاً بالألوان** للمرّة الأولى، فقد اكتشفت وجود كتلة صغيرة دائرية سميكة حول صدرها الأيمن. وقد سبّب لها هذا التكيّس غير المرئي بالعين المجرّدة الكثير من القلق. أشارت عليها الطبيبة الأخصّائية باستئصال التكيّس حتى لا يتطوّر إلى ورم خبيث. وقد سُرَّت لتحقّقها من عدم وجود أيّ ورم سرطاني إلاّ أنها لم تكن راضية عن الحلّ المُقترَح لمشكلتها والذي يقضي بالخضوع للجراحة، فأتت إلينا عندما وصلت إلى هذه المرحلة لتستعلم ما إذا كان **العلاج بالألوان** يساعد على إزالة التكيّس. لم نُعطها بالطبع ضمانة أكيدة إنّما اكتفينا بالقول إنّنا سنرى ماذا بوسعنا أن نعمل.

اختارت مريضتنا اللون الأرجواني كخيار أوّل في قائمة الألوان الواردة في «**قراءة انعكاس الألوان**»، واللون الأخضر ثانية، واللون الأزرق في المقام الثالث. وقد عكست هذه الألوان على ما يبدو شخصيّتها، وظروفها الخاصة، وحاجاتها.

لقد نجحت خلال جلسات العلاج بالألوان التي دامت مدّة تسعة

أشهر بالتخلّص نهائياً من تلك الكتلة السميكة. وقد اعتمدت في علاجها على اللون الأرجواني كلون أساسيّ وعلى اللون الأخضر كلون ثانوي. كانت تمارس **تنفّس الألوان**، **وتصوّرها**، **والإيحاء الفكري التوكيدي** على الأقلّ مرّتين يوميّاً صباحاً ومساءً. وطُلب منها اعتماد الألوان الضرورية المحددة في العلاج في ملابسها ومحيطها. وبفضل تطبيق «**قراءة انعكاس الألوان**»، ازداد اهتمامها بالألوان في حياتها، وتحسّنت صحّتها في غضون تسعة أشهر، ممّا يشير إلى أنها كانت تحقق نتائجَ على الصعيد الوقائي أيضاً.

وبعد ثلاثة أشهر خضعت للمراجعة الطبيّة في المستشفى ولكن لم يكن التكيّس آنذاك قد اختفى كلّياً، بل تناقص حتى بلغ نصف حجمه الأصلي. ولم يفهم الأطباء ماذا جرى، كيف أنّها بعد تسعة أشهر قصدت المستشفى ثانية لتؤكّد لهم أن التكيُّس قد اختفى تماماً. وأبلغتها طبيبتها الأخصّائية أنها لا تحتاج بعد الآن إلى زيارتها إلاّ في حال ظهور التكيس مجدّداً. ولم تدعُ الحاجة حتى الآن لتفعل ذلك.

لم يقتصر علاج «سالي»، كما هو الحال مع سائر المرضى، على شفاء العوارض الظاهرة فحسب، فقد تمكّنت في نهاية العلاج من فهم ذاتها بشكل أعمق ومن إدراك الأسباب التي أدّت إلى ظهور مشكلتها والظروف التي عملت على تفاقمها. لقد تخلّصت من مشكلتها ومن الآثار التي خلّفتها. وكان من نتيجة ذلك أنها أدركت أبعاد شخصّيتها وكيفيّة منع حصول أيّ خلل جديد في حياتها. وفي المجُمَل، أصبحت تشعر الآن بالمزيد من القوّة والتوازن. كما أصبحت أكثر قدرةً على مواجهة الضغوطات والمواقف الصعبة وبشكل عام باتت تختبر سعادة أكبر في حياتها. فما كان مرضها سوى محفّز فتح لها آفاقاً جديدة تنظر من خلالها إلى ذاتها نظرة جديدة.

الخاتمة

عرضنا في هذا الكتاب بعض المبادىء الأساسية المُعتمدة في مركز **«الألوان الحيّة»** وكيفيّة استخدامها عملياً وفعلّياً لإضفاء ألوان إضافية على حياتك. كما تطرّقنا إلى تقنية **«قراءة انعكاس الألوان»** وهي بمثابة تقييم شخصي سهل وأداةٍ تُضاعف مستوى الإدراك لدى الإنسان وتَرتكز عليها سائر التقنيّات الموصوفة في هذا الكتاب.

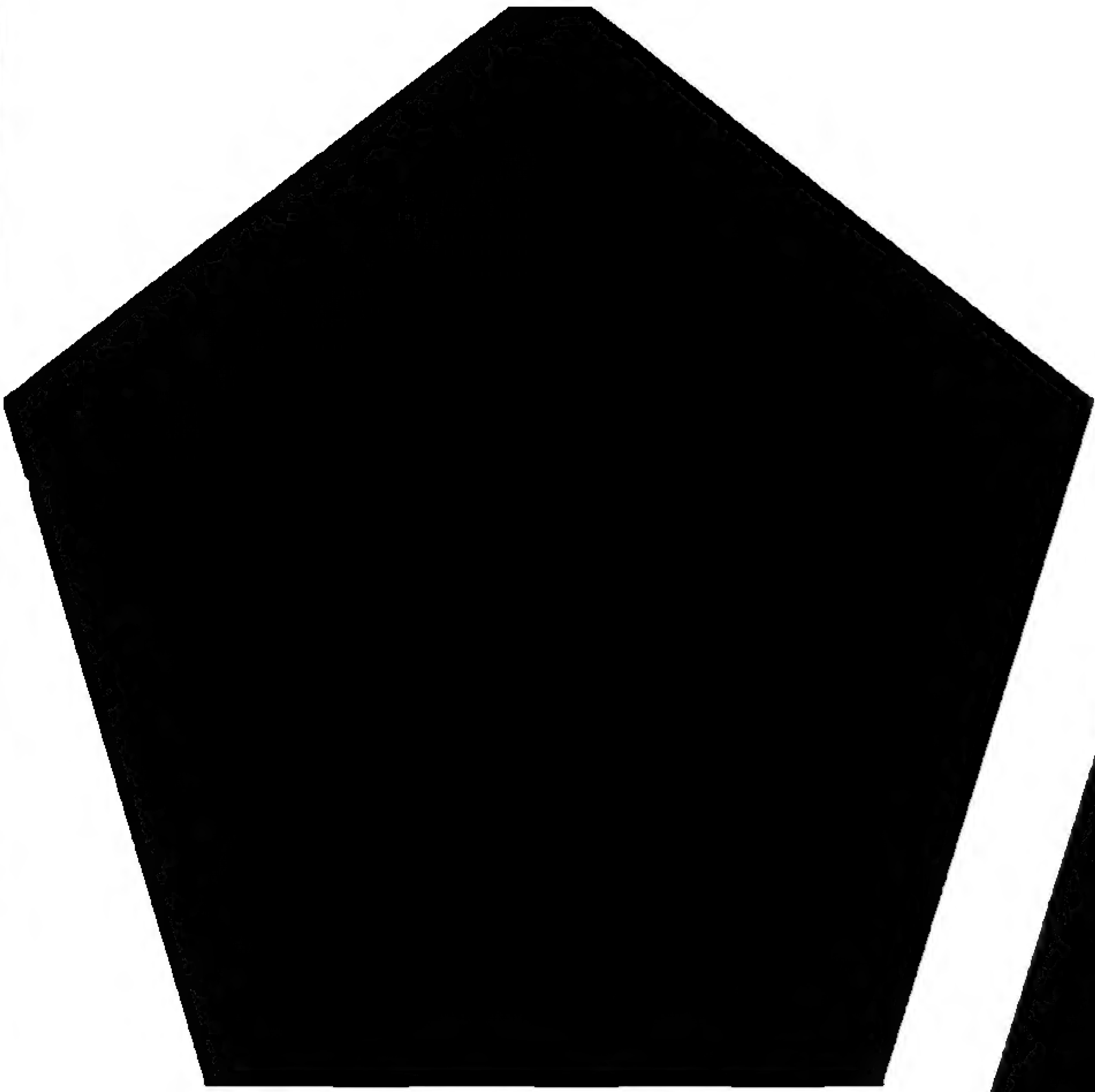
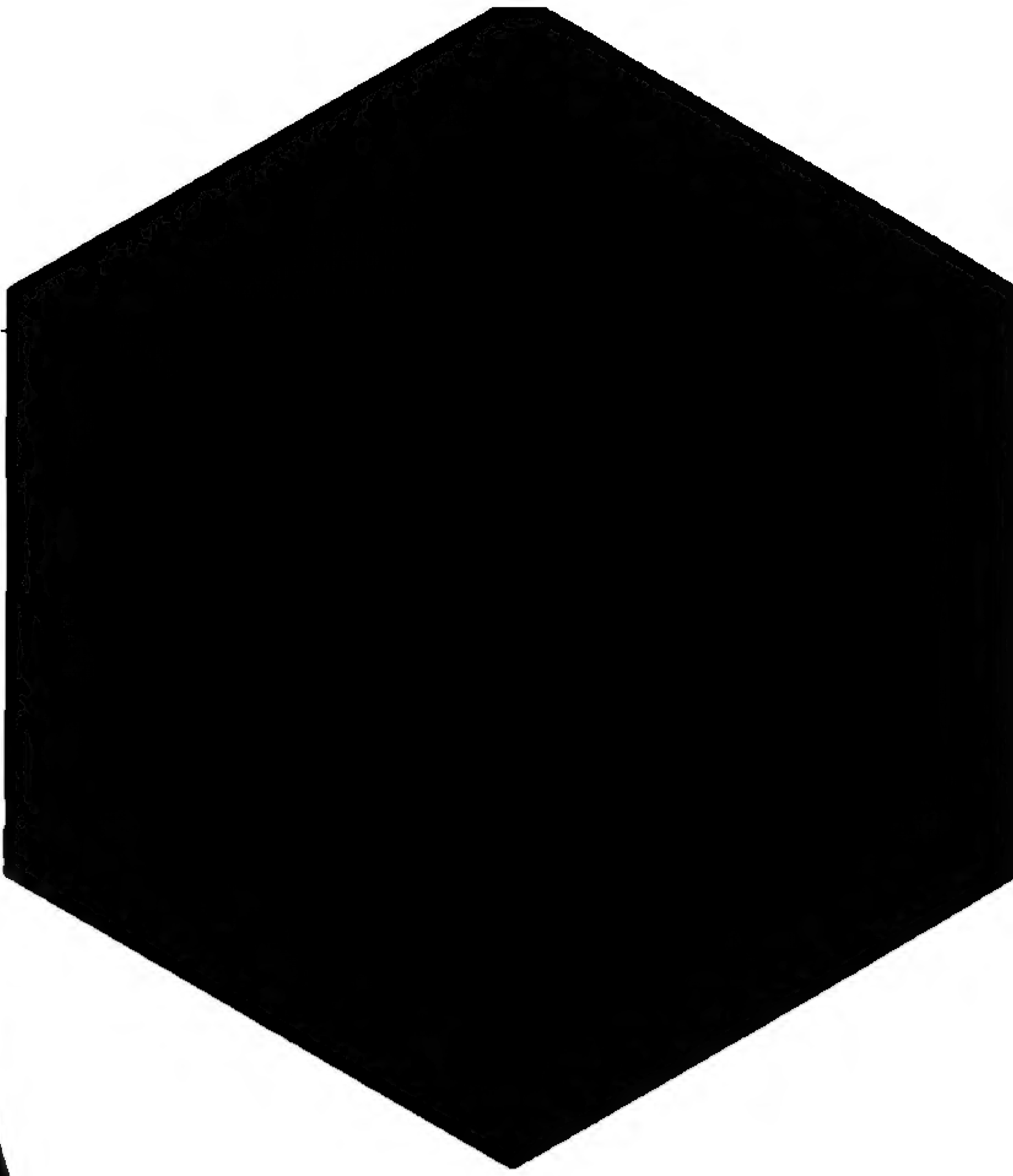
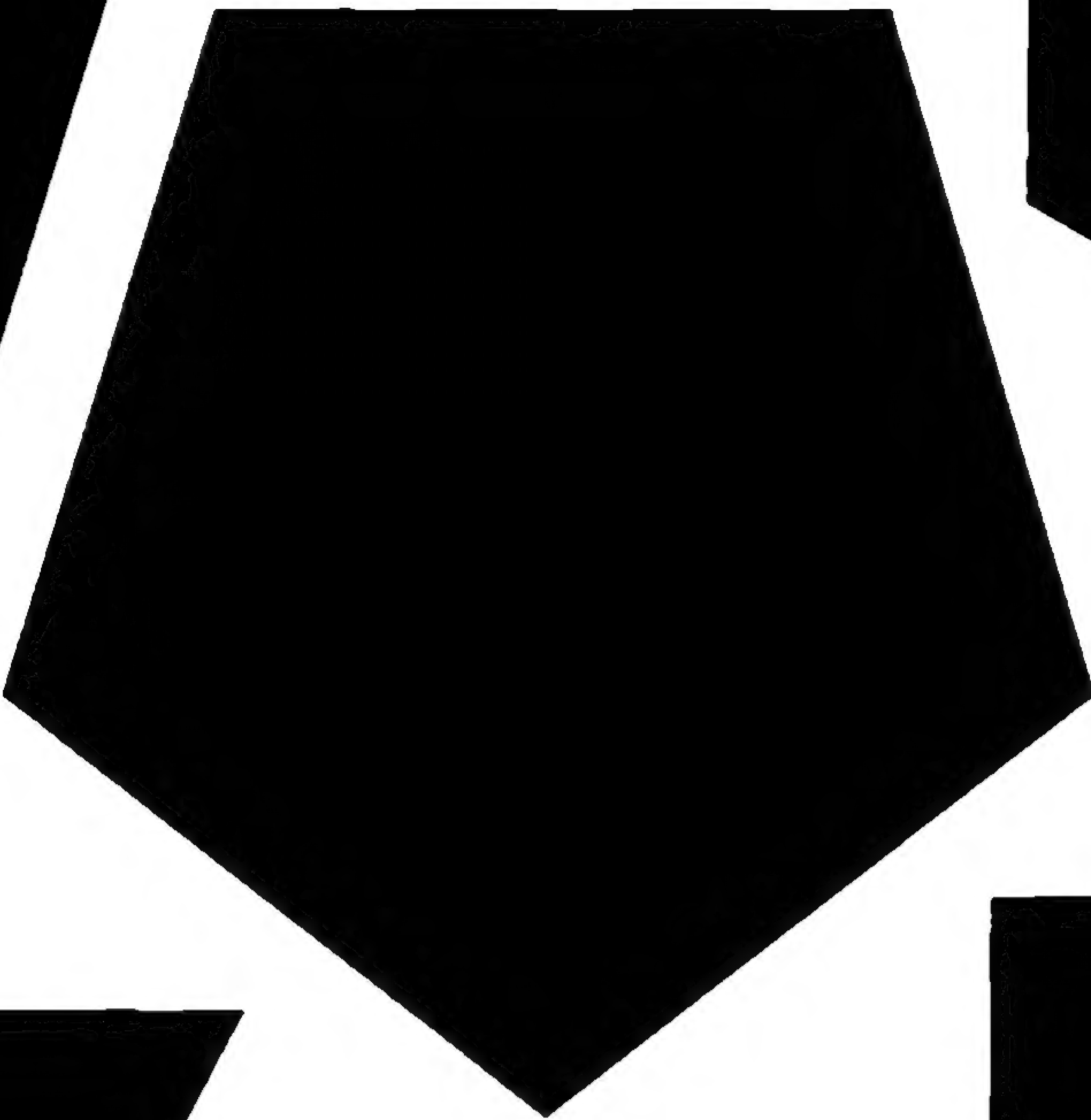
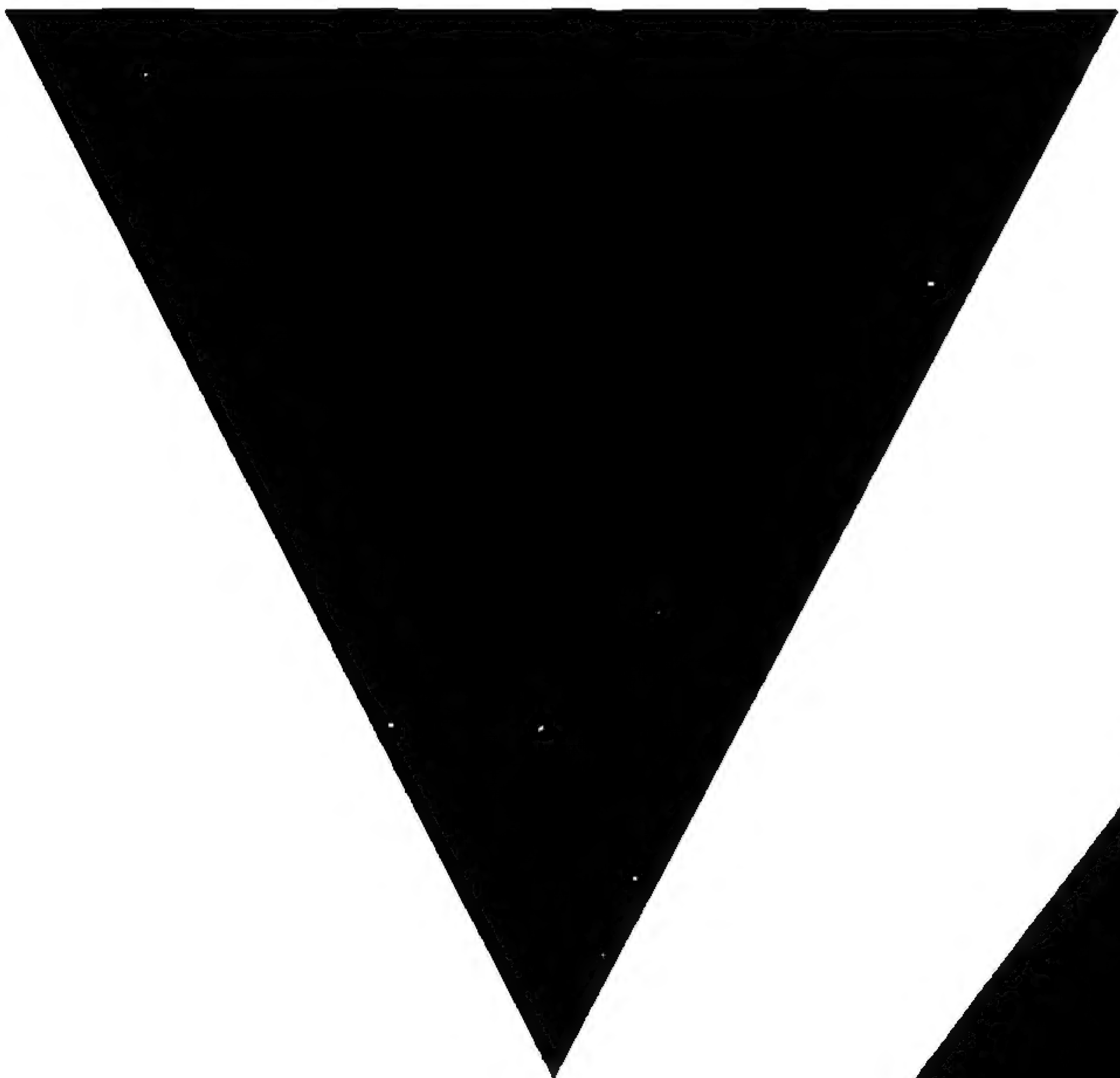
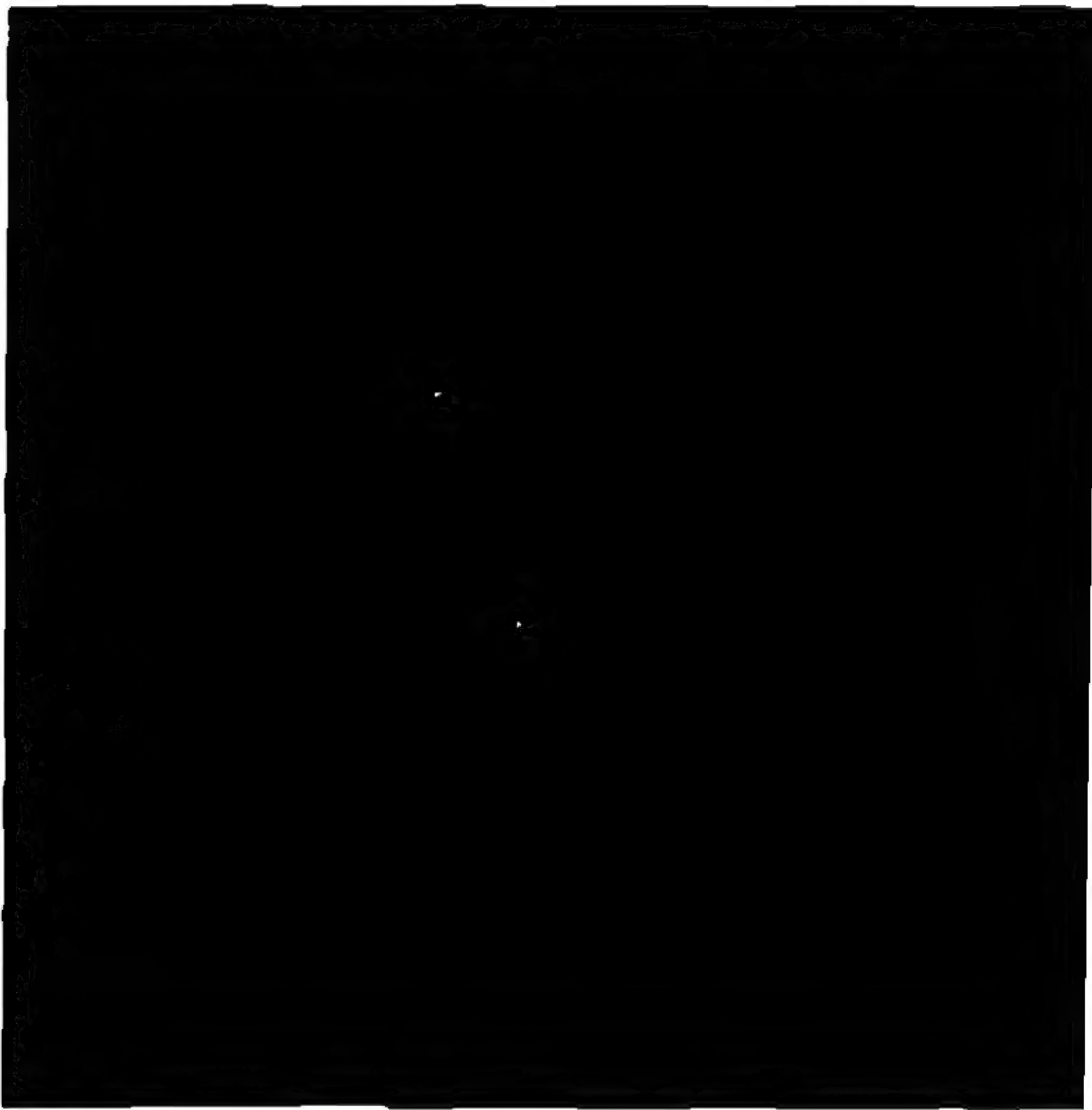
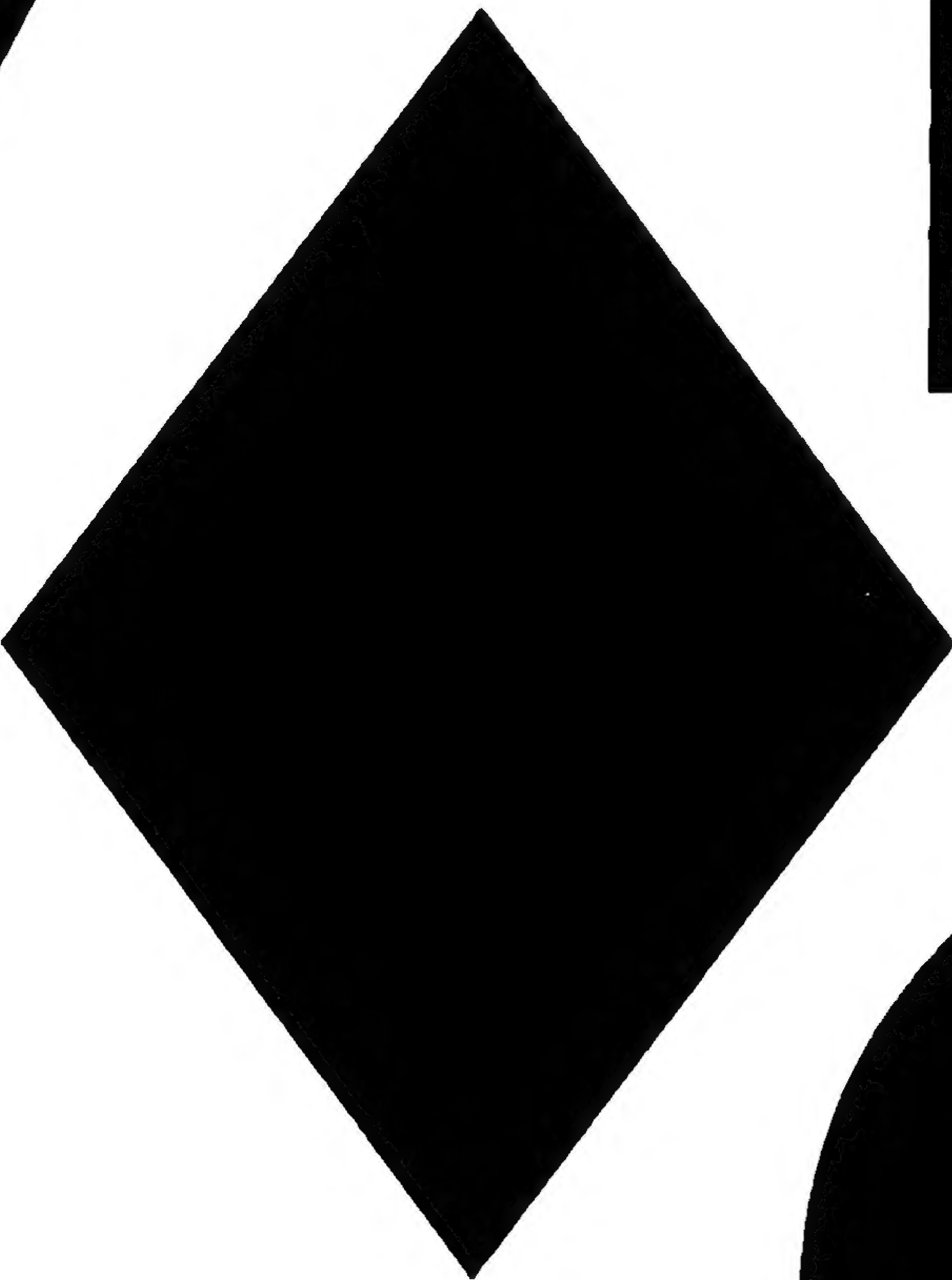
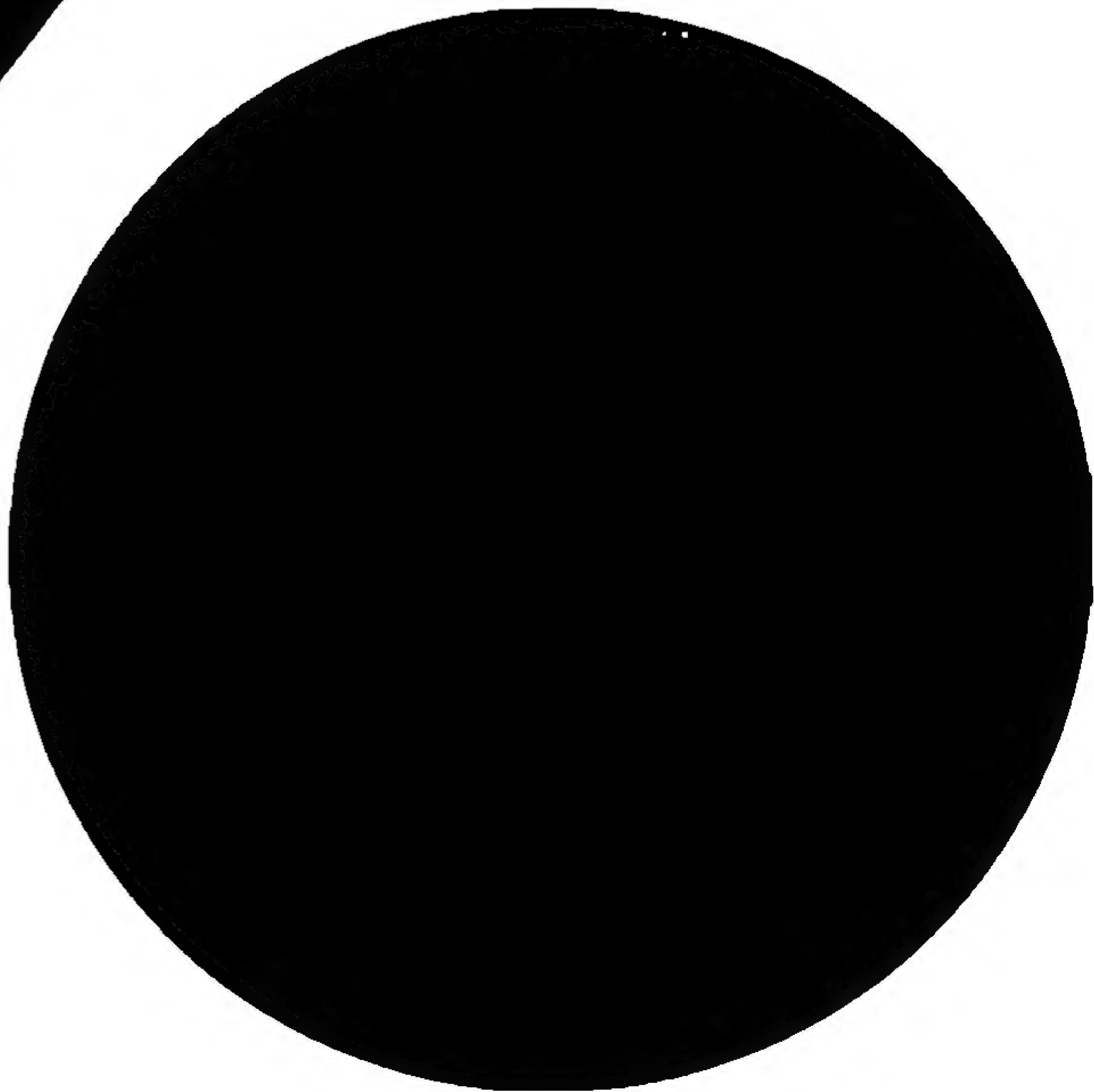
يهدف الكتاب بشكل أساسي إلى زيادة مدى وعي الإنسان وفهمه لنفسه من خلال معرفة حاجاته الخاصة وتحديدها بواسطة الألوان. إذا كان عنصر اللون غائباً في حياتك تُطلق عليك تسميات مثل «لا لون له ولا طعم» أو «باهت». فإذا ما اصطبغت حياتك بمزيد من الألوان، اكتسبت شخصيّتك مزيداً من القوّة والحيوية.

تساعدك «تقنية» **«قراءة انعكاس الألوان»** في معرفة هويّتك الحقيقية. وهي أشبه بالنظر في مرآة ورؤية انعكاس صورتك. نرجو أن تتوصّل بدورك إلى رؤية نفسك بمنظار آخر وفي ظلّ ضوء جديد يُحدث تغيّرات هامة وإيجابيّة في حياتك.

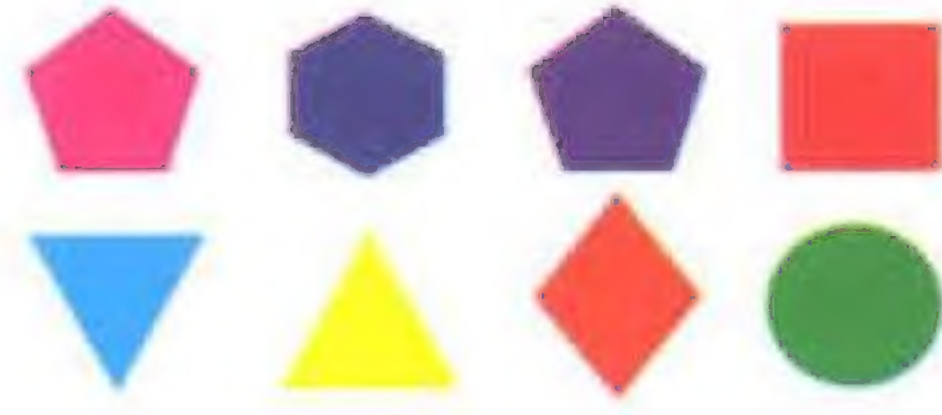
فهرس بأسماء الألوان

فرنسي	إنكليزي	عربي
Rouge	Red	الأحمر
Turquoise	Turquoise	الفيروزي
Violet	Violet	البنفسجي
Jaune	Yellow	الأصفر
Rose	Pink	الوردي - الزهري
Orange	Orange	البرتقالي
Vert	Green	الأخضر
Bleu	Blue	الأزرق
Cramoisi	Crimson	القرمزي
Bleu Marine	Dark blue	الكحلي
Maron	Brown	البنّي
Lilas	Lilac	الليلكي
Gris	Grey	الرمادي
Noir	Black	الأسود
Blanc	White	الأبيض
Magenta	Magenta	الأرجواني
Indigo	Indigo	النيلي
Bordeaux	Burgundy	الخمري
Corail	Coral	المرجاني
Bleu Pervenche	Periwinkle	الأزرق العناقي
Rouille	Rust	الصدئي
Vison	Mink	لون الڤيزون
Fuchsia	Fuccia	الفوشيا
Sarcelle (Brun Verdâtre)	Teal	الزبرجدي

المحتويات

أسرار العلاج بالألوان



تملك الألوان طاقة قوية، فهي يمكن أن تشفيك أو تسبب لك المرض، تعالج نفسيتك أو توتّر أعصابك، تنشطك أو تهدئك، تمنحك شعوراً بالدفء أو بالبرودة، تؤجج عاطفتك أو تميتها...

كيف تستغلّ هذه الطاقة؟

تعلّم تقنية فريدة لتعرف بدقة وبواسطة الألوان:

- كيف تعالج مشاكلك النفسية والصحية.
- كيف تحسّن وضعك وعلاقاتك الإجتماعية والعاطفية مستخدماً الألوان المناسبة لنفسيتك، لشخصيتك، لملابسك، لبيتك، لعملك...

قدرة الألوان على الشفاء والتأثير حقيقة علمية... تعرّف عليها.

هاورد ودوروثي صن

Howard & Dorothy Sun

عالمان يديران مركزاً للعلاج بالألوان الحيّة يقدمان فيه:

- استشارات تتعلق بالألوان المناسبة لكل شخص.
- علاجات بالألوان لذوي المشاكل الصحية والنفسية.

لبنان 3000 ل.ل.	الكويت 750 فلس	البحرين 1 دينار	تونس 2,5 دينار
سوريا 75 ل.س.	الإمارات 10 درهم	السعودية 10 ريال	الجزائر 150 دينار
			عُمان 1 ريال
الأردن 1,5 دينار	قطر 10 ريال	المغرب 15 درهم	مصر 8 جنيه



ISBN 9953-15-337-X

www.darelfarasha.com